"Green fatigue" : comment nous remobiliser

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

PSYCHOLOGIES.COM
N°339 | 4 € | AVRIL 2014



La méditation est-elle bonne pour tous ?

MARC AUGÉ
"La vieillesse n'existe pas"

TEST
Quelle énergie dégagez-vous ?

Jurer un vrai plaisir

SANDRINE KIBERLAIN
"Pendant longtemps, je n'ai pas su que j'avais un corps"

Ma famille est folle, mais pas moi...

IMAGE DE SOI
Pourquoi on aime tant les régimes

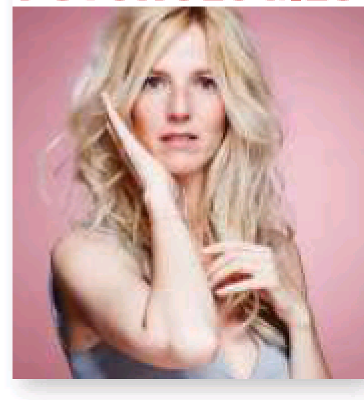
DOSSIER
LIBÉRER SA SENSUALITÉ
■ Renouer avec son corps et se faire plaisir sans culpabiliser
+ Ils ont testé le "slow sex"

M 01751 - 339 - F: 4,00 € - RD

SOMMAIRE

AVRIL 2014





Couverture :
Pascal Ito pour *Psychologies*
Stylisme Élisabeth Tensorer
Coiffure Frédéric Birault
Maquillage Stéphanie Selva

RETROUVEZ LA CHRONIQUE « MODES DE VIE »

En quatre minutes, le regard de *Psychologies* sur l'actualité, nos comportements, les nouvelles tendances… Sur France Info, chaque lundi à 14 h 15, sur franceinfo.fr et en podcast.



JE LA VEUX



FIAT 500 S'HABILLE EN PETITE ROBE NOIRE BY GUERLAIN.
UNE SILHOUETTE DE RÊVE, UNE SELLERIE CUIR ULTRA RAFFINÉE, UNE CLIMATISATION AUTOMATIQUE. ELLE EST LIVRÉE AVEC SON ÉCRIN GUERLAIN COLLECTOR. DISPONIBLE EN BERLINE ET CABRIOLET, EN NOIR OU EN BLANC.

FIAT 500
À PARTIR DE
159 €
PAR MOIS(1)
SANS APPORT.

GARANTIE ET ENTRETIEN INCLUS PENDANT 5 ANS.

LLD sur 60 mois et 60 000 km. (1) Exemple pour une Fiat 500 Pop 1.2 69 ch au tarif constructeur du 01/01/2014 en Location Longue Durée sur 60 mois et 60 000 km maximum, soit 60 loyers mensuels de 159 € TTC incluant les prestations entretien, garantie et assistance. Offre non cumulable, valable **jusqu'au 30/04/2014** et réservée aux particuliers dans le réseau Fiat participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par FAL Fleet Services, SAS au capital de 3 000 000 € - 6 rue Nicolas Copernic - Trappes 78083 Yvelines Cedex 9 - RCS Versailles 413 360 181. **Modèle présenté** : Fiat 500 La Petite Robe Noire by Guerlain 1.2 69 ch (+108 €/mois).
CONSOMMATION MIXTE (L/100 KM) ET ÉMISSIONS DE CO_2 : 5,1 et 119.
www.fiat500lapetiterobenoire.fr

Fiat avec

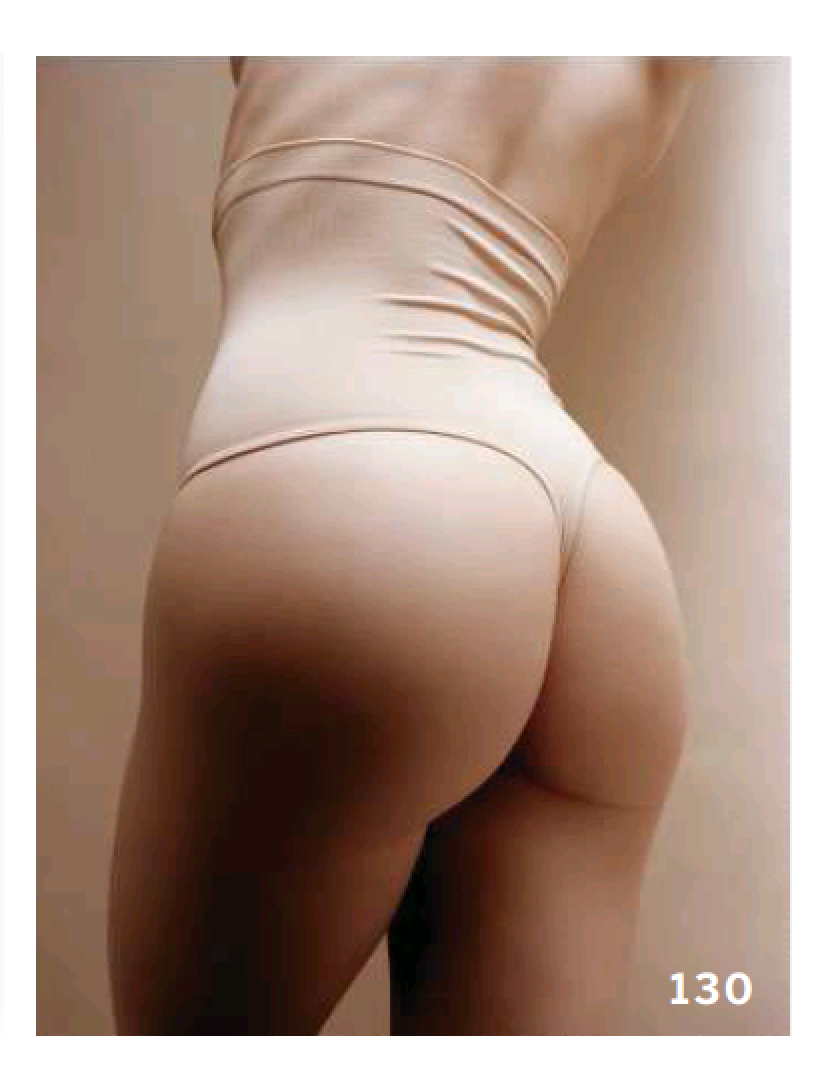



FABRICANT
D'OPTIMISME

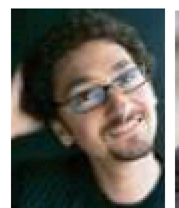
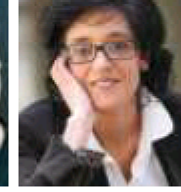
SOMMAIRE
AVRIL 2014


112


88


130

NOS CHRONIQUEURS

NOUVEAU

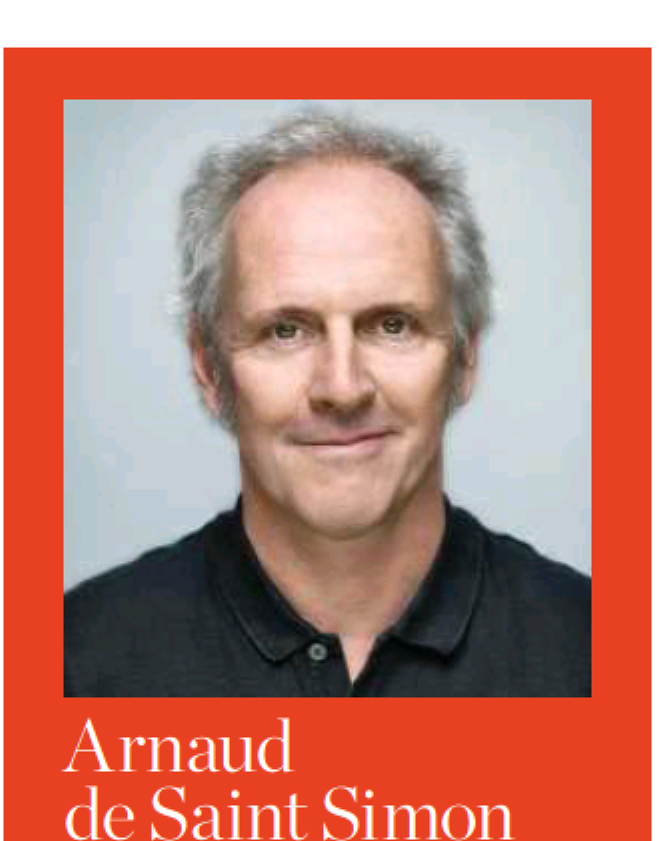
Avis à nos abonnés en prélèvement automatique. Conformément aux nouvelles dispositions réglementaires européennes, la société HFA a procédé à la conversion des données bancaires de ses abonnés aux normes SEPA*. Les prélèvements de vos abonnements magazines seront donc désormais effectués sous le nouveau format bancaire SEPA qui remplace définitivement tous les prélèvements nationaux à compter du 1er février 2014. **Vous n'avez aucune démarche à effectuer.** Vos coordonnées bancaires seront automatiquement adaptées à ce nouveau format. Retrouvez toutes les informations concernant votre prélèvement automatique sur votre espace client www.jemabonne.fr, rubrique « Je gère mes abonnements » ou par courrier à : Psychologies, Service abonnements, BP 50002, 59718 Lille Cedex 9. *Single Euro Payments Area.


Avec son diagnostic biométrique en 4D, IOMA révèle les secrets de votre peau et délivre votre formule unique : **MA CRÈME**.
Assemblage personnalisé de 8 Sérums concentrés dans une Base Active exclusive, **MA CRÈME** permet à votre beauté d'atteindre son potentiel maximal. C'est unique.


5960
TZ 49

Ne pas renoncer

Colère, sentiment d'impuissance et découragement. C'est ce que provoqua, chez beaucoup d'entre nous, le pitoyable échec du sommet de Copenhague en 2009, et de ceux qui suivirent. Paradoxe : alors que les impacts dévastateurs de nos modes de vie sur la planète ne font plus débat, nos belles intentions ont été balayées par la crise et le désenchantement. Sommes-nous condamnés à la « green fatigue » ? Non, disons-nous dans notre grande enquête p. 112, décryptage et pistes de solutions à l'appui. Notre attitude envers l'environnement est faite de hauts, de bas et d'ambivalence. Et je m'inclus dans ce constat. En tant que directeur de ce magazine, je suis fier d'être actif dans des événements comme l'Université de la Terre[1] ou la Semaine du développement durable, qui se tient ce mois-ci, mais je me rends compte que nous ne parlons pas assez d'écologie dans le journal. Nous nous soumettons à des normes de fabrication du papier (PEFC), mais je ne soutiens pas assez la responsable du développement durable au comité de direction du groupe. Nous rencontrons de plus en plus de marques « engagées », mais je m'interroge sur l'écart entre leur communication et la réalité. En tant que citoyens, nous pourrions faire pression et voter plutôt que ruminer, mais pour qui ? Les écolos font de la politique politicienne, et les politiques ont renoncé à leurs engagements écologiques… En tant que père – de trois ados ! –, je sais que l'efficacité réside dans le concret (s'engager, chacun, sur quelques gestes verts), un comportement cohérent avec mes valeurs et un coup de gueule de temps en temps, comme celui que j'ai adressé à ces étudiants de la Cité de la réussite[2] lors de leurs questions à une conférence avec Nicolas Hulot : « Qu'attendez-vous pour vous révolter contre notre renoncement ? C'est de votre monde qu'il s'agit ! » Silence gêné. Au quotidien, nous pouvons tous progresser dans les écogestes (lire p. 115) : OK, j'utilise trop souvent l'avion, mais au quotidien, j'ai totalement basculé vers le vélo. La clé, à mon sens, comme l'expliquent Charles Pépin ou Jean-Pierre Le Danff dans notre enquête, c'est que les comportements vraiment durables sont issus d'une chaîne : transformation personnelle, puis sociale et, donc, écologique. « Dès lors que vous avez davantage de considération pour autrui [...], vous faites en sorte que la qualité de vie dans la société soit acceptable et que l'état de la planète pour les générations futures le soit aussi », nous explique Matthieu Ricard[3]. Pas étonnant que les lecteurs de *Psychologies* soient si impliqués sur ces enjeux. J'aimerais lire votre réaction sur arnaudss@psychologies.com.



RUDY WAKS POUR PSYCHOLOGIES

Arnaud de Saint Simon
Directeur de Psychologies

1. La dernière édition s'est tenue en avril 2013 (www.universitedelaterre.com).

2. Octobre 2012. La prochaine édition se tiendra les 8 et 9 novembre 2014 à Paris (citedelareussite.com).

3. « Le Temps de l'altruisme arrive », entretien avec Matthieu Ricard, in Psychologies *n° 333 (octobre 2013). À retrouver sur Psychologies.com, rubrique « Moi/Moi et les autres/Relationnel ».*

PSYCHOLOGIES

Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00. e-mail : magazine@psychologies.com

Directeur : Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 41 34 83 71) stephanie@psychologies.com

MAGAZINE

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.

Éditrice déléguée : Nadine Vitu (83 76) nadine@psychologies.com

• Rédaction

Directrice de la rédaction : Laurence Folléa (83 47) laurence.f@psychologies.com
Directrice artistique : Hanifa Tatem (83 15) hanifa@psychologies.com
Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier (83 35) camille@psychologies.com
Rédactrice en chef beauté : Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (83 56) isabelle.a@psychologies.com
Rédactrice en chef adjointe : Patricia Salmon Tirard (83 55) patricia@psychologies.com
Chef de service : Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (83 41) laurence@psychologies.com
Rédacteurs : Hélène Fresnel (reporter) (83 51) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (83 54) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Erik Pigani (chef de rubrique) (83 53) erik@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (83 52) isabelle@psychologies.com

Assistants de la rédaction : Gilles Rouault (83 47) gilles@psychologies.com
Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (83 58) audrey.t@psychologies.com

Chroniqueurs : Hélène Darroze, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Thierry Janssen, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Bertrand Révillion, Voutch
Collaborateurs : Anne Laure Gannac (divan) ; Christine Baudry (air du temps) ; Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël, Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres) ; Philippe Rouyer (cinéma) ; Anne Lanchon (parents) ; Agnès Rogelet (voyages) ; Marie-Laurence Grézaud (être bien) ; Valérie Péronnet (récit) ; Anne B. Walter (première séance)

Directeur artistique adjoint : Noureddine Gourri (96 76) noureddine.gourri@psychologies.com
Chef du service photo : Paule Fattaccioli (83 09) paule@psychologies.com, adjointe Fathia Djarir (83 12) fathia@psychologies.com
Chef de studio : Emmanuelle Mondor (83 05) emmanuelle@psychologies.com
Maquettiste : Gérard Gretchanovsky (83 04) gerard@psychologies.com
Secrétaires de rédaction : Christophe Dinocheau (83 21) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (83 20) philippe.m@psychologies.com

• Diffusion et communication

Directrice marketing direct : Sandrine Mascle (88 35), avec Claire Rondel (65 68)
Développements de marque et communication : Lison Guillard (77 54) lison.guillard@psychologies.com

GESTION

Contrôleur financier : Audrey Cahan (63 57)
Chef de fabrication : Alain Bonis (78 80)
Responsable copyright et diversification : Tanja Duhamel (83 59) tanja@psychologies.com

INTERNET

PSYCHOLOGIES.COM

Rédactrice en chef : Laurence Ravier (99 87) laurence.r@psychologies.com
Journalistes : Margaux Rambert (99 89) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (99 08) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (99 06) elyane@psychologies.com
Éditrice : Florence Kaighobadi (99 34)
Développeur : Sébastien Gaillard (99 17)

• Vente au numéro

Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
Distribution : Transport Presse
Imprimé en France : Maury Imprimeur (45)
Dépôt légal : avril 2014 **ISSN :** 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0618 K 83442

RÉGIES PUBLICITAIRES

• Presse et digital

Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Directrice générale adjointe : Caroline Pois
Directeur général à l'international (LGA) : Claudio Piovesana
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.
Pour leur adresser un mail : prenom.nom@lagardere-pub.com.

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86)

Directrice de publicité : Diane Chaffoteaux (92 95)
Directeurs de clientèle : Catherine Benoit (92 97), Héloïse Bretillard (82 81), Fabien Caby (92 99), Frédérique di Manno (83 62), Marie-Christine Lanza (85 47)
Planning : Marie-Ange Leite (83 96)
Assistante commerciale : Sylvie Patout (92 88)

• Presse et digital "Ma santé autrement"

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.

Directrice commerciale : Régine Pacail (76 39) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com
Directrices de clientèle : Stéphanie Lacroix (76 41) stephanie.l@psychologies.com, Élodie Leblond (76 40) elodie.leblond@psychologies.com, Nathalie Mercereau (76 42) nathalie@psychologies.com

INTERNATIONAL

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Rédacteur en chef : Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com

Psychologies Espagne
Prisma Publicaciones 2002, S.L, Av. Diagonal 662-664, 2a planta, 08034 Barcelona.
Tél. : +34 93 492 68 73. **Directeur général et commercial :** Antonio Cambredo
Rédactrice en chef : Raquel Gago **Directrice de publicité :** Ines Guitart

Psychologies Belgique (2 éditions)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne. Tél. : +32 2 379 29 90. **Éditrice :** Marie-Christine de Wasseige **Rédactrice en chef éd. francophone :** Christiane Thiry **Rédactrice en chef éd. flamande :** Barbara Van den Abeele **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

Psychologies Royaume-Uni
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444. **Président :** Gordon Wright **Rédactrice en chef :** Emma Dublin
Directeur de la régie : Matt Carson

Psychologies Russie
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev **Rédactrice en chef :** Una Kozyreva
Éditrice et directrice commerciale : Anna Klopova

Psychologies Chine
Beijing Hearst Advertising, Capital Land Tower, Jia 6 #1601, Jian Guo Men Wai av, ChaoYang district, Beijing 100 022. Tél. : +86 10 85 67 66 88. **Rédactrice en chef :** Sophie Wang
Directrice commerciale : Alice Ch'ng **Directrice de publicité :** Elaine Tai

Psychologies Roumanie
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest. Tél. : +40 21 20 30 800.
Présidente : Mihnea Vasiliu **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa **Directrice de la publicité :** Monica Pop

Psychologies Allemagne
Madame Verlag Leonrodstraße 52, 80636 München. Tél. : +49 89 69749 276.
Éditeur : Robert Sandmann **Rédactrice en chef :** Jenny Levié

Psychologies magazine est édité par
SAS Groupe Psychologies
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Président : Bruno Lesouëf
Directeur général, directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2013

Audience mesurée par AUDIPRESSE

FIPP



PEFC 10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™

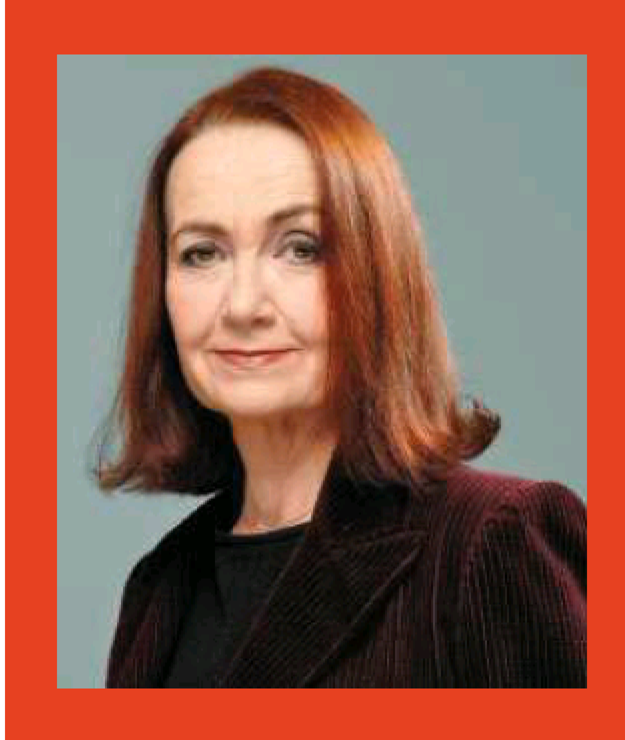
LE VOUTCH

www.voutch.com
Dernier ouvrage paru :
Tout se mérite
(Le Cherche Midi, 2013).



-J'ai beaucoup mieux : " Stress Intense Homme, total Relift Anti-cernes, Anti-terne revitalisant, effet Flash repulpo-tonifiant, teint giga éclatant garanti 6 heures, Spécial entretien annuel d'évaluation "


HYDRATATION PROFONDE,
UN NOUVEL ÉCLAT POUR VOTRE PEAU.
LEIGHTON MEESTER



Claude Halmos

est psychanalyste, auteure de *Pourquoi l'amour ne suffit pas* (Pocket, 2008), de *Grandir*, de *L'Autorité expliquée aux parents*, de *Parler, c'est vivre* et de *Dis-moi pourquoi* (Le Livre de poche, 2010, 2011 et 2013).

Écrivez-lui
Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

Comment aider mon fils à se faire respecter par ses camarades d'école ?

Je suis français, ma femme espagnole. Nous avons quitté l'Espagne pour les Pays-Bas, où nos enfants vont dans une école internationale pour apprendre l'anglais. Notre fils de 7 ans a des problèmes avec ses camarades qui, eux, le parlent déjà bien. Il fait des crises de petit enfant et ne veut plus aller en classe. SERGE, ROTTERDAM

Il n'est pas vraiment étonnant, Serge, que votre fils fasse des crises de petit enfant. Il a en effet 7 ans, il parle déjà trois langues – le français, l'espagnol et le catalan – et, alors qu'il n'a jamais eu de problèmes dans ce domaine, il se retrouve balbutiant l'anglais. Au milieu d'enfants qui le parlent déjà bien et qui, comme c'est l'usage, ne lui font pas de cadeaux. C'est donc pour lui une humiliation et une souffrance aussi brutale que le serait le fait de se retrouver, du jour au lendemain, infirme. Une souffrance d'autant plus terrible qu'elle le renvoie peut-être au moment où, bébé, il ne maîtrisait pas encore le langage. Je pense qu'il y aurait donc plusieurs choses à faire. **D'abord parler avec lui pour reconnaître la difficulté de ce qu'il vit et l'aider à retrouver une bonne image de lui-même.** Il parle et comprend mal l'anglais ? D'accord ! Mais ses copains (hispanisants) parlent-ils, eux, comme lui, le catalan et le français ? Pas sûr ! Alors, quand ils se moquent de lui, qu'il leur réponde en français pour leur montrer leur impuissance… On verra bien la tête qu'ils font ! Il serait utile aussi de parler aux enseignants de façon à ce que, sous un prétexte ou un autre, ils puissent mettre en valeur, en classe, les compétences linguistiques de votre fils. Il faudrait aussi lui faire donner des cours particuliers d'anglais pour accélérer son apprentissage. Et enfin lui apprendre à riposter physiquement. Car un enfant, s'il n'a pas le droit d'attaquer les autres, a par contre celui de se défendre quand il est l'objet de leurs attaques, et il doit le savoir. Votre fils est un enfant intelligent et doué, Serge. Il ne faut pas le laisser développer une image dévalorisée de lui-même et devenir la victime de ses copains. Aidez-le.

Pourrai-je avoir une sexualité après les maltraitances que j'ai subies dans l'enfance ?

J'ai un énorme blocage sexuel. Quand j'étais enfant, des hommes âgés m'ont fait des avances et mon père m'a confondue avec une femme. J'ai cru qu'en en discutant avec mon ami ça s'arrangerait, mais ça ne marche pas. Aidez-moi. LYDIA, LYON

« J'ai honte de ne pas satisfaire mon ami et de ne servir à rien. J'ai peur de le perdre. » Voilà, Lydia, ce que vous m'écrivez, et ce n'est pas anodin. Car cela donne l'impression que, sans en être consciente, vous pensez que, si un homme ne peut pas tirer du plaisir d'une femme, elle ne lui sert à rien. « Servir », mot terrible puisqu'on l'emploie généralement non pas pour les êtres humains mais pour les objets. D'où viendrait que vous pensiez cela ? Sans nul doute de votre histoire. Votre père, dites-vous, vous a « confondue avec une femme », vous étiez donc pour lui un objet de jouissance. Quant aux « hommes âgés » qui vous ont fait des avances, ils ont essayé de se servir là encore comme d'un objet de l'enfant que vous étiez. Car, **pour les pédophiles, les enfants sont, comme les objets, interchangeables. N'importe lequel peut faire l'affaire.** Vous avez donc subi des années d'une maltraitance liée à la sexualité. Votre corps et votre inconscient en ont gardé la mémoire et dès lors, chaque fois que la sexualité apparaît aujourd'hui dans votre vie d'adulte, pour que l'horreur ne revienne pas, tout se bloque. Votre ami vous aime, il vous respecte et vous attend, mais cela ne suffit pas. Car la petite fille apeurée, violentée, traumatisée reste, en vous, enfermée dans sa terreur. Il n'y a donc qu'une solution : la retrouver et la soigner. C'est le but d'une psychothérapie.

SERGE PICARD/AGENCE VU

Boire régulièrement fait-il de moi un alcoolique ?

J'ai 19 ans et j'ai un petit handicap. Je suis au lycée et, tous les mercredis après-midi, je bois. Mercredi dernier, j'ai fait un coma éthylique. Je suis sorti de l'hôpital samedi matin et samedi soir j'ai bu une bouteille de vodka. Que dois-je faire ? Est-ce que je suis alcoolique ? MAX, PARIS

Vous n'avez pas du tout un « petit handicap », Max. Vous avez un vrai problème. Un vrai très gros problème. Vous avez 19 ans. À votre âge, avoir envie de boire un soir, dans une fête avec des copains, un peu plus qu'on ne le ferait d'habitude n'a rien d'extraordinaire. C'est une envie normale. À condition, bien sûr, de rester dans des limites raisonnables et que la soirée ne se termine pas en vomissements et en actes problématiques dont on ne se souviendra pas le lendemain, et heureusement. Parce qu'on ne supporterait pas de les avoir accomplis. Dans votre cas, il ne s'agit pas de cela. Vous buvez au lycée (vous y êtes encore à 19 ans, pourquoi ?). Comme si ce lieu, et ce que l'on y fait, était si vide de sens pour vous qu'il n'y ait que l'alcool pour remplir ce vide. Pourquoi ? Et vous buvez jusqu'à mettre votre vie en danger (car on peut ne pas revenir d'un coma, faut-il que je vous le rappelle ?). Comme si cette vie n'avait pas, elle non plus, de sens pour vous. Pourquoi ? Vous me demandez si vous êtes « alcoolique », je n'en sais rien. **Mais ce que je sais c'est que, pour agir comme vous agissez, il faut être, qu'on le sache ou non, dans une grande souffrance.** C'est-à-dire avoir vécu et vivre encore des choses très difficiles, trop difficiles. Si l'on a eu une enfance et une adolescence sans problèmes, on ne peut pas être à ce point dans le vide et le non-sens. On ne peut pas jouer de cette façon avec sa vie. Pour qui votre vie a-t-elle compté, Max ? Pour qui compte-t-elle aujourd'hui ? Qui sont vos parents ? Votre père ? Votre mère ? Qu'avez-vous vécu ? Il faudrait le savoir et, pour cela, trouver quelqu'un qui fasse le même métier que moi. Je suis psychanalyste, Max. La psychanalyse n'est pas une méthode qui permet, comme l'alcool, d'oublier ses douleurs. C'est une méthode qui sert au contraire à les mettre au jour, à leur faire face, à les nommer, à les comprendre et à en sortir. Votre vie compte, Max. Il faut la protéger. Allez au plus vite consulter. Mes pensées vous accompagnent.

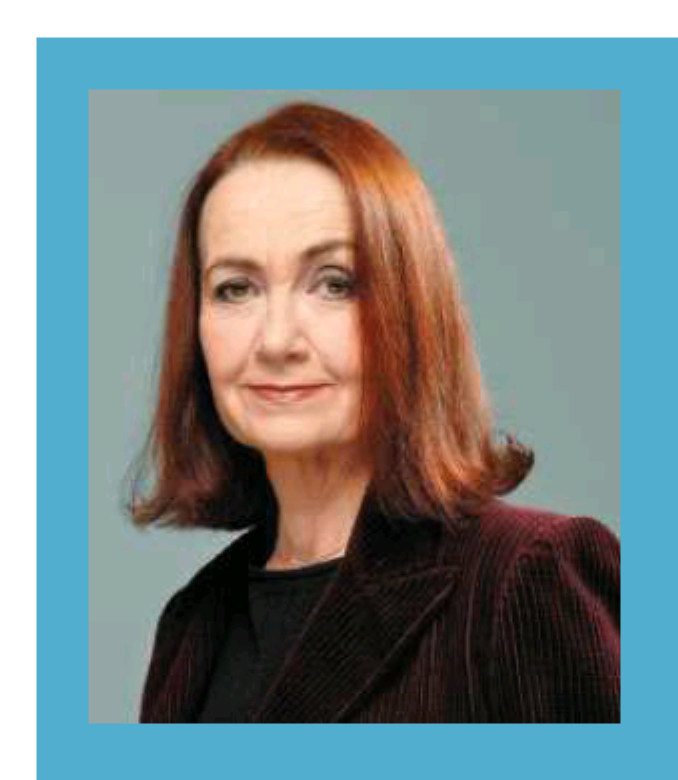


Dans la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos, la psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles… À retrouver sur France Info chaque samedi, sur franceinfo.fr et en podcast.

Mon compagnon pourra-t-il me pardonner d'avoir eu une aventure ?

En couple depuis cinq ans, j'ai eu après un très grave accident une aventure (sans relations physiques). Mon ami l'a su. Il a voulu faire une pause puis il m'a quittée en disant qu'il me comprenait mais qu'il ne pouvait pas m'imaginer avec un autre homme. C'est l'homme de ma vie, je ne veux pas le perdre. SARAH, NANCY

On peut comprendre, Sarah, que vous aimiez votre ami et ne vouliez pas le perdre. Mais la vie oblige parfois à s'interroger. Votre ami ne supporte pas de vous imaginer avec un autre homme. Cela aussi est compréhensible. Mais la vie est là et l'on ne peut jamais jurer, même dans la plus grande histoire d'amour, que l'autre ne regardera pas un jour ailleurs. Sauf si on l'emprisonne ou si on le tue (réellement ou psychologiquement). **Le désir est indissociable de la vie et les « concessions à perpétuité » n'existent que dans les cimetières.** Il faudrait que votre ami le comprenne. D'autant que votre « aventure » a eu lieu dans un cadre bien particulier. Elle a suivi un accident très grave que vous avez eu et dans lequel vous avez failli mourir. Est-ce que votre ami peut imaginer ce que représente, pour un être humain, le fait de frôler ainsi la mort ? Peut-il imaginer le gouffre qui s'ouvre alors sous ses pieds et l'appétit fou de vivre que cela peut lui donner ? Un appétit de vivre n'importe quoi et même, parfois, n'importe comment. Juste pour vivre, pour éprouver que l'on est en vie. Est-ce que l'on peut reprocher cela à quelqu'un ? Aimer quelqu'un, Sarah, cela n'a de sens que si l'on essaye, autant que faire se peut, de respecter la vérité de ce qu'il est. Et on ne peut pas mettre la vérité en cage. Il faudrait que votre ami y réfléchisse. Et vous aussi, pourquoi pas ? >>>



« Bonjour,
tu as entre 2 ans et 12 ans, et des questions dans la tête. Tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi. À bientôt. »

Écris-lui
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

Martin, 6 ANS

C'est quoi la confiance ?

Tu me dis, Martin, que tu as menti à ta mère et que depuis – elle te l'a dit – elle ne te fait plus confiance. Tu me demandes donc ce qu'est la confiance. La confiance, Martin, c'est très important, parce que « faire confiance à quelqu'un » c'est savoir que l'on peut se fier à lui. Parce qu'il ne trompe pas les autres : ce qu'il dit est toujours vrai. Parce qu'il ne fait jamais rien qui pourrait leur faire du mal. Parce qu'il est capable de tenir parole : s'il promet de faire quelque chose, il le fait, même si c'est compliqué pour lui. **Et puis, la confiance, c'est aussi quand on peut compter sur une personne, quand on sait qu'elle sera là si on a besoin d'elle.** Un ami en qui on a confiance, par exemple, c'est une personne très importante parce qu'il est planté dans notre vie comme un arbre devant une maison. Si l'on est fatigué, on peut s'appuyer sur lui. Si l'on a un chagrin, on peut le lui dire. Les personnes à qui l'on peut faire confiance sont donc, tu vois, des personnes très précieuses. Mais ce sont aussi des personnes très rares. Parce que c'est difficile de devenir quelqu'un à qui les autres peuvent faire confiance. Il faut se donner à soi-même des règles de vie et s'obliger à les respecter. Même quand ce serait tentant de faire autrement. Mamie a oublié de me demander la monnaie des courses ? Je pourrais la garder mais je vais la lui rendre. J'ai fait une bêtise, la maîtresse a cru que c'était mon copain et elle l'a puni ? Je vais lui dire que c'est moi, etc. À quoi ça sert de faire autant d'efforts ? Ça sert à gagner la confiance des autres et à la conserver. Pour qu'ils puissent nous aimer et – ce qui est peut-être plus important encore – nous respecter. Mais ça sert surtout par rapport à soi-même. Parce que ça sert à pouvoir sentir et se dire que l'on est… quelqu'un de bien. Et ça, tu sais, ça vaut tous les efforts.

Samuel, 3 ANS

Pourquoi papa aime plus maman ? Parce qu'elle range pas sa chambre ?

C'est compliqué de te répondre, Samuel. Parce qu'il faudrait d'abord savoir s'il est vrai que ton père n'aime plus sa femme (ta maman) ou si c'est quelque chose que tu t'es imaginé. Cela arrive, tu sais, que les enfants s'imaginent que leurs parents ne s'aiment plus. Soit parce qu'ils les ont entendus se disputer et que, comme on ne leur a pas expliqué que les amoureux se disputent souvent, ils pensent qu'ils vont se séparer. Soit parce que, au fond de leur tête, sans s'en rendre compte, ils se disent que, si leurs parents ne s'aimaient plus, bien sûr ce serait triste, mais que ce ne serait peut-être quand même pas une aussi mauvaise chose que ça. Parce qu'ils pourraient, eux, les enfants, si ça arrivait, les consoler, et même être pour eux comme de nouveaux amoureux. Alors que ce n'est pas possible. Parce que c'est interdit d'être l'amoureux de ses parents. Quoi qu'il en soit, si ton père n'aime vraiment plus sa femme (ta maman), ça ne peut pas être parce qu'elle ne range pas sa chambre. Parce que, se faire gronder quand on ne range pas sa chambre, ça arrive quand on est petit. **Les grandes personnes, elles, ne se fâchent pas pour des raisons comme ça. Elles s'aiment, elles se disputent et parfois elles ne s'aiment plus pour des raisons de grandes personnes.** Des raisons que les enfants ne peuvent pas comprendre (non pas parce qu'ils sont bêtes mais parce qu'ils n'ont encore jamais vécu une vie de grande personne) et qui ne les regardent pas. Les histoires d'amour des grandes personnes, ça ne regarde pas les enfants, chacun sa vie ! Bonne vie, Samuel !

SERGE PICARD/AGENCE VU

BIO-BEAUTÉ®
by NUXE



Nouvelle BB CRÈME : un teint de pêche.

Cette nouvelle Crème Soyeuse Perfectrice n'est pas une BB Crème comme les autres.

Formule unique : elle allie toute l'efficacité d'un soin ultra-complet à la garantie d'une certification Bio, grâce à l'association d'extraits huileux de pêche à des pigments minéraux.

Innovation experte : elle garantit 10 actions multi-correctrices et multi-perfectrices, et sa texture « seconde peau » offre une tenue longue durée 12H.

Résultats remarquables : une peau de pêche hydratée et protégée des UV (SPF 8). Le soin idéal pour un teint parfait, qui fait le bonheur de toutes les carnations (3 teintes : claire, médium, foncée).

Photo non contractuelle

En pharmacies et parapharmacies



Nos complexes à la loupe

À chacun le sien : un nez trop grand, des seins trop gros ou trop petits, une culotte de cheval… Ou encore, à la mode depuis peu, le *thigh gap*, cet espace entre les cuisses, qui doit être le plus grand possible. Le point commun de nos complexes ? Leur capacité à nous gâcher la vie. Nous avons donc décidé de les passer au peigne fin. D'aller voir derrière les apparences afin d'en décrypter les origines et de mieux les comprendre. Objectif : les considérer autrement pour s'en affranchir, grâce aux regards croisés d'experts – psy, philosophe, sociologue, chirurgien esthétique… Et à vos témoignages ! Exprimez-vous : nous nous en inspirerons. MARGAUX RAMBERT

Rubrique « Beauté/Image de soi/Complexes ».

UN MOIS POUR…

Retrouver notre énergie

ÉVÉNEMENT Rendez-vous sur notre site pour un mois spécialement dédié à notre énergie, qui tend parfois à manquer au début du printemps. Au programme : des conseils d'experts et des exercices pour se redonner un coup de fouet. Une vraie cure de vitalité !

« Réveiller notre énergie », rubrique « Bien-être/Relaxation/Pratiques énergétiques ».

Les mots de la psy

DICO « Actes manqués », « paranoïa », « schizophrénie »… Le jargon de la psy a envahi notre vie. Mais l'employez-vous toujours à bon escient ? Voici plus de deux mille définitions pour vous aider à vous y retrouver.

« Dico Psycho », rubrique « Thérapies/Toutes les thérapies ».

Les 400 coups de la rédac

BLOG **Nous y partageons nos coups de cœur, nos coups de pouce, mais aussi nos coups de gueule ou de blues. Et surtout, nous attendons vos réactions !**

Blogs.psychologies.com/les-400-coups-de-la-redac.

Osez les massages érotiques

DIAPORAMA Offrez à votre couple une parenthèse de détente et d'érotisme avec ces massages sensuels, expliqués pas à pas. Moment de partage, de tendresse et de volupté en perspective.

« 8 massages sensuels et érotiques », rubrique « Couple/Sexualité/Pratiques sexuelles ».







DU 31/03 AU 03/05/2014*

© Clinique Laboratories, LLC

CLINIQUE
anti-blemish solutions
clinical
clearing gel
gel action purifiante

Une nouvelle vie pour votre peau.

Nouveau. Anti-Blemish Solutions Clinical Gel Action Purifiante.

Dès la première application, notre gel purifiant quotidien agit pour réduire les imperfections et aide à prévenir leur apparition. Avoir une plus belle peau n'appartient qu'à vous.

CLINIQUE
Soumis à des tests d'allergie. 100% sans parfum.

Visuels non contractuels. © Sephora 2014

*Anti-Blemish Solutions Clinical Gel Action Purifiante (15 et 30 ml) de Clinique en avant-première exclusive chez Sephora du 31 mars au 3 mai 2014 dans les magasins participants. Et sur le site internet de Clinique.



Shopping beauté sur sephora.fr



Meilleure actrice de l'année, selon l'Académie des césars, Sandrine Kiberlain s'est longtemps sentie spectatrice de sa vie, avant de « s'incarner » et de s'épanouir en tant que femme et mère. Rencontre avec une belle personne, joyeusement équilibrée.

SANDRINE KIBERLAIN

« Pendant longtemps, je n'ai pas

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC – PHOTOS PASCAL ITO



su que j’avais un corps »

>>> **On avait gardé d'elle l'image** d'une blonde au long corps perdu dans une tunique bleu nuit, frottant sa récompense dorée comme pour s'assurer qu'elle était réelle. Les joues rosies par l'émotion, disant merci à tous, elle finissait, la gorge nouée, par évoquer sa fille : « Ma chance. » C'était à la télé, en février, à la cérémonie des césars. On la découvre une semaine plus tard, assise sur la banquette d'un hôtel du VI[e] arrondissement où elle nous a donné rendez-vous. Jean et tee-shirt blanc, teint naturel réchauffé par la lumière douce de la pièce, yeux brillants, sourire assuré, visage juvénile encadré par une épaisse chevelure d'un blond solaire… Une bombe ! Qui tousse et parle du nez : « Depuis deux ans, je n'ai pas arrêté de travailler, mais là, comme j'ai un moment de répit, je fais une trachéite. Je lâche tout ! » On appelle ça le syndrome de la bonne élève : toujours malade pendant les vacances. Et Sandrine est une bosseuse : depuis près de vingt-cinq ans, pas une année ou presque sans un ou plusieurs rôles. Des premiers, des seconds, des tragiques, des comiques : de quoi rendre tout à fait insaisissable la personnalité de celle qui les incarne. En ce moment, elle enchaîne aussi les interviews, pour parler de son succès, mais aussi d'Alain Resnais, le réalisateur tout juste disparu et dont elle admirait la fantaisie. D'une élégante disponibilité, elle se prête au jeu des questions sans rien chercher à cacher. On sent chez elle la tranquillité de ceux qui ont du recul sur leur vie et sur « la » vie du fait des années et d'un travail sur eux. Il y a quelques années[1], elle avait déjà évoqué avec nous la psychanalyse qu'elle avait suivie peu après sa rencontre avec Vincent Lindon, le père de sa fille, dont elle s'est séparée il y a dix ans. Depuis, Sandrine a souvent avoué avoir eu du mal à s'en remettre. Aujourd'hui, il suffit de la découvrir squattant, comme elle l'a lancé lors des césars, « à peu près toutes les productions françaises de l'année » avec une virtuosité irréprochable, et de la regarder, ici, solidement assise face à nous, pour comprendre qu'elle va très bien. À 46 ans, elle donnerait même l'impression d'être enfin au début de « sa » vie.

1. Voir Psychologies magazine, *n° 221, juillet-août 2003.*

Psychologies : Qu'avez-vous ressenti quand on a prononcé votre nom lors de la cérémonie des césars ?

Sandrine Kiberlain : Une joie dingue ! En fait, tout commence dès le matin : l'excitation pendant les préparatifs, le trac qui monte, les gens autour de vous qui y croient au point que vous finissez par penser que ce serait possible, et puis non, vous n'osez pas… Tout de même, vous préparez un peu votre discours, pour ne pas avoir l'air trop cruche au cas où, mais pas trop, par superstition. J'avais pris de l'homéopathie pour me calmer [rires]. Et puis vous arrivez dans la salle et vous voyez Catherine Deneuve, Léa Seydoux, et vous n'y croyez plus du tout. Alors, quand le moment arrive, c'est incroyablement gai ! Et pour tout dire,



j'aurais été triste que cela n'arrive pas cette fois-là. Non pas que je pense avoir été la meilleure actrice de l'année, je ne suis pas idiote ! Mais j'ai le sentiment que, au-delà de mon rôle dans *Neuf Mois ferme*, ce prix a récompensé mon parcours depuis plus de vingt ans. Jusqu'à aujourd'hui, où, dans ma carrière et dans ma vie, tout est comme… enfin à sa place. À la fois intense et léger, agréable.

Comment l'expliquez-vous ?

S.K. : J'imagine que c'est l'histoire de la vie. Peu à peu, je me suis débarrassée de mes inquiétudes, des épreuves m'ont ramenée à l'essentiel, j'ai cessé de me forcer à faire des choses qui ne me plaisaient pas et mis toute mon énergie dans ce qui attisait mon désir. Plus jeune, on a envie de se faire aimer, de se faire comprendre… Puis vient le moment où l'on a simplement envie de se faire plaisir, quitte à prendre des risques. Et c'est là, en général, que les choses se passent le mieux, parce que c'est là qu'on se lâche.

Y a-t-il eu une étape qui aurait servi de déclic dans cette progression ?

S.K. : Je pense que mes albums m'ont aidée [lire p. 27, ndlr]. Sans que j'en sois d'abord consciente, cela m'a permis de m'affirmer sur un versant plus léger, qui a toujours été moi, mais que je montrais moins. Et cela a coïncidé avec le tournage de *Romaine par moins trente* [d'Agnès Obadia, 2009] : pour la première fois, un film entier reposait sur ma fantaisie. Puis le tournage, au Canada, m'obligeait à partir pendant huit semaines et à laisser ma fille [née en 2000]. Je ne l'aurais jamais fait auparavant, mais là, elle avait grandi, elle était à un âge où l'on pouvait en parler, elle pouvait comprendre, m'appeler si ça n'allait pas… Tout cela me permettait de partir sans trop d'inquiétudes. Et c'est comme si, en partant, je m'étais relancée à fond dans ma vie.

« JE ME SUIS DÉBARRASSÉE DE MES INQUIÉTUDES, DES ÉPREUVES M'ONT RAMENÉE À L'ESSENTIEL »

Vous avez une relation très forte avec votre fille, vous lui avez dédié votre césar. Vivez-vous seule avec elle ?

S.K. : Oui, mais elle peut voir son père [Vincent Lindon] quand elle le souhaite, et il l'a un week-end sur deux. J'ai toujours peur d'être banale en parlant de mes sentiments pour elle : elle est mon essentiel, c'est tout. Parce que c'est ma fille, mais aussi parce que j'aime la personne qu'elle est, très différente de moi. Elle me surprend, elle sait et fait des choses que j'ignorais à son âge, elle est très vive, très sociable, très physique, alors que moi, à son âge, j'étais cérébrale, solitaire, plutôt effacée… J'adore sa personnalité.

Vous semblez parler moins de votre fille que d'une amie…

S.K. : Ah non, c'est bien ma fille ! On peut rire, danser, chanter ensemble et discuter de tout, mais je tiens quand même à poser les limites. Je suis convaincue que c'est dans le « non » que l'on montre aussi à ses enfants qu'on les aime, et que c'est dans la frustration que grandissent les envies. Jusqu'à présent, on a vécu dans un bon équilibre, entre complicité et juste distance mère-fille. >>>

STYLISME ÉLISABETH TENSORER. MAQUILLAGE STÉPHANIE SELVA. COIFFURE FRÉDÉRIC BINAULT CHEZ ANNE REGARD. CHEMISE CHLOÉ

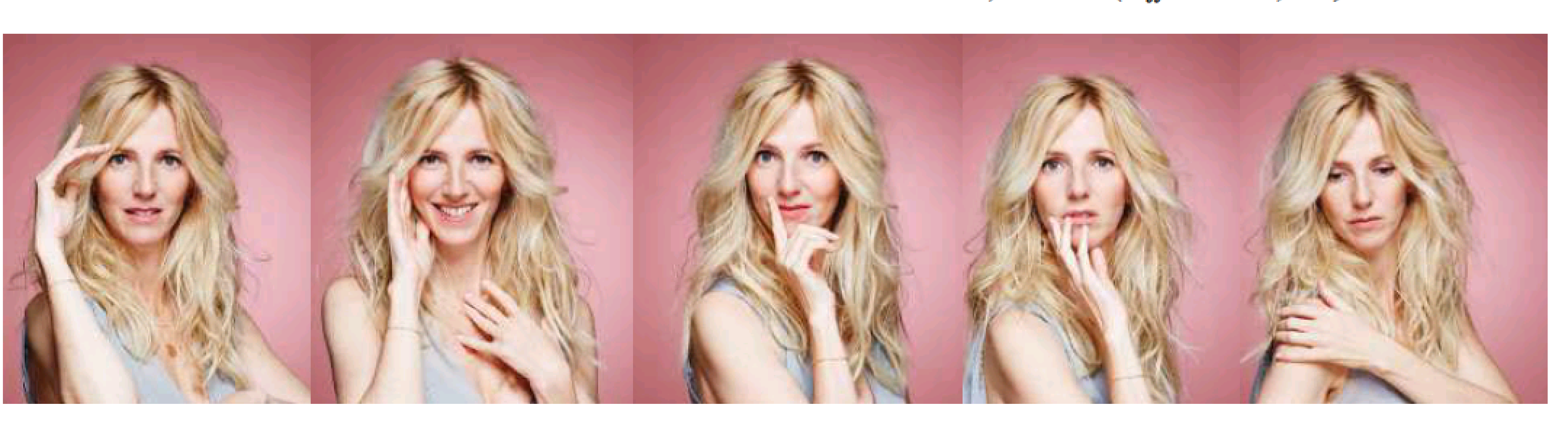




UN PLAISIR POUR CHACUN DE MES SENS

VOIR « une photographie du Norvégien Erwin Olaf [*Hotel*, 2010, série de femmes nues] : je me demande ce qui va se passer, ce qui s'est passé avant. C'est l'expression du mystère qui me bouleverse et qui m'emporte aussitôt ailleurs ».
ENTENDRE « de la musique. Elle est, par essence, une source de plaisir majeur pour moi. Mais en ce moment, j'aime tout particulièrement les chansons de Rufus Wainwright[1]. La mélancolie de sa voix et de son piano m'émeut tellement… »
SENTIR « la fleur d'oranger. Elle me transporte : c'est l'odeur du soleil, du Maroc, des voyages. C'est la douceur de l'orange sans l'amertume. Depuis quelque temps, je me parfume uniquement avec un mélange de fleur d'oranger et de jasmin ».
GOÛTER « une pomme cuite au four, typique de la cuisine traditionnelle juive polonaise. Ma grand-mère maternelle et ma mère en cuisinaient souvent. Cela me ramène aussitôt en enfance et en famille ».
TOUCHER « un drap en satin de coton. D'abord un peu froid quand on se glisse dedans, il se réchauffe vite par notre présence. Cela me fait penser à l'été, où il suffit d'un drap pour bien dormir. C'est doux, léger et d'une sensualité absolue ».

1. Dernier album : Vibrate, the Best of *(Geffen Records, 2014).*



>>> **Cela donne-t-il confiance en soi de voir que l'on a « réussi » sa relation avec sa fille ?**
S.K. : La seule chose que j'ai le sentiment d'avoir réussi en tant que mère, c'est à m'organiser pour ne rien rater de sa vie d'enfant. Je peux dire que j'ai été là à toutes les étapes, peut-être parfois mal, mais là. Pleinement présente, l'écoutant, partageant des choses avec elle…

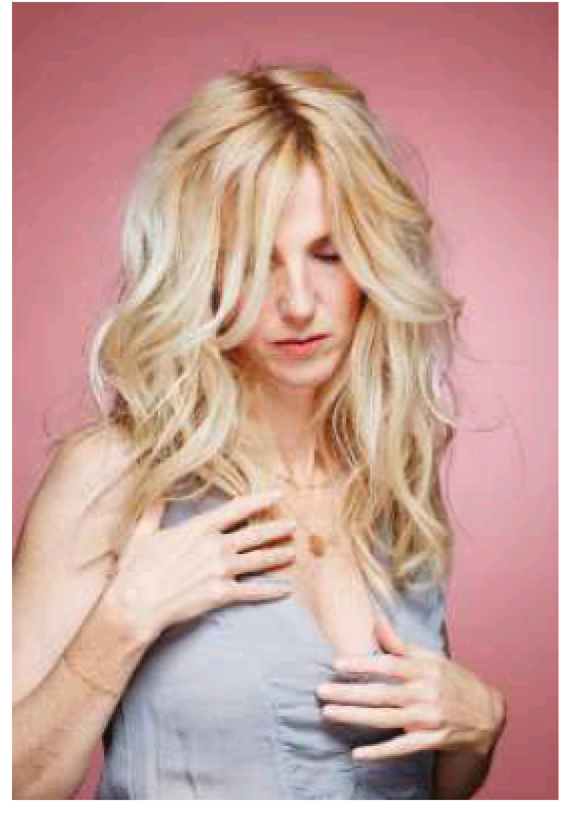
Cela fait-il écho à des manques que vous auriez ressentis enfant ?
S.K. : Oui, dans le sens où, chez moi, on vivait en quatuor. C'était « mon père, ma mère, ma sœur et moi », et on ne se posait pas de questions, parce que ça coulait. Mais le fait est que cela empêche les vraies discussions. Je n'ai presque jamais eu de tête-à-tête avec ma mère, comme je peux en avoir avec ma fille. Puis mes parents étaient très pudiques. Mais cela avait du bon, nous vivions heureux comme cela.

Depuis votre séparation d'avec Vincent Lindon, vous avez formé un véritable « couple » avec votre fille…
S.K. : C'est effectivement le piège, quand on se retrouve à vivre seule avec son enfant : être sans cesse l'une avec l'autre et « faire couple ». Il s'agit d'en être conscient, et de se donner les moyens de l'éviter : pour cela, j'ai ma vie de femme. Et Suzanne invite souvent du monde à la maison. Sans oublier son père, qu'elle voit régulièrement. Tout cela permet de nous « séparer » un peu.

Votre fusion n'est-elle pas aussi liée aux circonstances de votre grossesse, durant laquelle vous avez perdu votre père, et de votre accouchement ?
S.K. : Sans doute. Si mon accouchement n'avait pas été provoqué, ni ma fille ni moi ne serions là aujourd'hui. J'avais deux caillots dans le cerveau depuis un mois – probablement parce que c'était trop pour ma tête d'être enceinte alors que mon père était en train de mourir… J'ai vécu l'accouchement dans le flou total, et, le lendemain, je suis tombée dans le coma. Durant deux jours. Je crois que pendant longtemps j'ai eu besoin d'être tout le temps avec ma fille, comme pour tenter de rattraper ce temps perdu.

Que s'est-il passé pendant et après ce coma ?
S.K. : J'ai été absente de tout. C'est une sorte de sommeil profond dont vous vous réveillez finalement sans savoir que vous vous étiez absentée. Jusqu'à ce que les gens vous disent, à votre réveil : « Cela a duré deux jours, on a cru que tu allais mourir ! » Alors là, vous ressentez…

… la mort ?
S.K. : Non. La vie ! Et à quel point il faut en profiter. Non seulement j'étais vivante, mais j'avais un enfant : c'était comme un départ à deux mille kilomètres-heure. Vous me demandiez tout à l'heure ce qui m'avait changée : cette expérience en fait partie.



Six mois plus tard, vous tourniez le film de Claude Miller, *Betty Fisher et autres histoires*, l'histoire d'une mère qui a perdu son enfant !

S.K. : Oui, le film était prévu depuis longtemps ; c'est toujours comme ça dans ma vie, il y a des liens fous entre les films et la réalité. Autre exemple, *Le Septième Ciel* [1997] : quand j'ai reçu le scénario, je me suis demandé si Benoît Jacquot était entré dans mon cerveau pour écrire un personnage pareil !

Celui de la kleptomane frigide ?

S.K. : Oui, sinon que je n'étais ni kleptomane ni frigide ! Mais c'était un personnage pas du tout sur terre, dans le flou, vertigineux. Tout ce que j'étais à ce moment de ma vie. Et là, depuis ces dernières années, où je me sens plus légère, on me propose des films plus légers, positifs…

De beaucoup d'acteurs, on peut dire « il joue son propre rôle ». Mais vous, non, c'est comme si vous disparaissiez derrière les personnages, on ne saisit rien de vous…

S.K. : C'est exactement ce que je ressens, je vous jure ! Quand je deviens un personnage, j'ai vraiment le sentiment d'être quelqu'un d'autre. Plus du tout moi. Et c'est pour cela que je fais ce métier : pour pouvoir être tous les autres gens, et jouer avec le temps. Ce qui est génial, c'est d'être suffisamment équilibrée pour se dire que tout cela n'est pas la vraie vie et de pouvoir en profiter à fond.

Vous avez souvent joué des personnages proches de la folie ou fous : quel rapport avez-vous avec cet état ?

S.K. : Longtemps j'ai eu peur de la folie, du déraillement qui vous prend soudain et que vous ne pouvez pas maîtriser…

Vous sentez-vous sous contrôle ?

S.K. : Plus jeune, oui, mais beaucoup moins maintenant. Je suis surtout très émotive, et cela ne m'a jamais lâchée. Sur mes bulletins scolaires, c'était écrit : « trop émotive ». J'ai très vite des rougeurs sur le cou, tout se lit sur moi.

C'est de la peur ?

S.K. : Non, du trac. De la pure émotion. Comme si soudain j'étais… à poil.

Et pourtant, devant la caméra, vous osez tout…

S.K. : Oui, parce que, dès l'instant où j'ai été choisie, désirée par le metteur en scène, je me sens libre. Et parce que j'ai toujours vu une alliée dans la caméra.

Imaginons un jeu de rôles familial : par qui remplaceriez-vous le metteur en scène et la caméra ? Un père et une mère ?

S.K. : Non, je vois plutôt dans le metteur en scène une sorte de frère idéal : je vis cette relation avec l'idée qu'on est solidaires, qu'on fait équipe dans la bataille pour défendre un personnage ; entre nous, c'est « à la vie à la mort »… Au fond, j'ai un côté « petit soldat ». Quant à la caméra, je l'aime parce qu'elle me porte son attention entière, totale, parce que je sais qu'elle ne ratera rien de moi, qu'elle va tout prendre. C'est d'un narcissisme [l'air désolé] !

Pour revenir à cette évolution que vous ressentez dans votre vie, je trouve qu'elle se voit aussi physiquement. Non ?

S.K. : Complètement. Lorsque je regarde des photos de moi il y a vingt ou dix ans, je ne me vois pas. Mais quand je me regarde aujourd'hui, oui, là, c'est complètement moi. Plus féminine, plus présente… Récemment, une amie m'a comparée à un arbre : les pieds dans la terre et la tête dans le vent. C'est exactement comme cela que je me sens : fantaisiste mais centrée. Mais longtemps je n'ai été que le vent.

Parce que vous étiez complexée par votre physique ?

S.K. : Non, je ne m'y intéressais pas assez pour en être complexée ! Je ne savais pas que j'avais un corps. Je ne le voyais pas. Quand j'étais adolescente, on voyageait souvent en bateau ; je me souviens que, lorsque l'on arrivait dans un port, ma sœur, brune et pulpeuse, se faisait siffler. Et moi, j'étais derrière, complètement spectatrice, cheveux courts, jean, baskets, et pas du tout consciente de pouvoir plaire.

Qu'est-ce qui vous a aidée à vous enraciner ?

S.K. : Mes histoires d'amour, la maternité… En fait, je pense que j'ai toujours été enracinée, simplement je m'étais laissé bouffer par un aspect de ma personnalité très passif et observateur. Un aspect dont je ne veux plus qu'il soit le seul à me définir. J'ai mes racines dans un pays froid [la Pologne], dans une famille où l'on a caché les filles pour qu'elles ne se fassent pas violer parce qu'elles étaient juives ; tout cela, ce courage, cette détermination, je le sais, c'est moi, au moins autant que mes rougeurs dans le cou.

ENTRE CINÉMA ET MUSIQUE

Née en 1968, Sandrine entre au Conservatoire national d'art dramatique en 1989. Elle reçoit le césar du meilleur espoir féminin en 1996, pour ***En avoir (ou pas)*** de Laetitia Masson. En 1997, elle obtient un molière pour la pièce ***Le Roman de Lulu***, écrite par son père. Celui-ci décède en 2000, peu avant la naissance de Suzanne, la fille de Sandrine et de Vincent Lindon. Le couple se sépare en 2004. Sandrine sortira de ce chagrin d'amour en écrivant et chantant l'album ***Manquait plus qu'ça*** (Virgin, 2005), suivi de ***Coupés bien net et bien carré*** (Virgin, 2007). Mais c'est au cinéma qu'elle avoue se sentir à sa juste place : cette année, elle décroche le césar de la meilleure actrice dans la comédie d'Albert Dupontel ***Neuf Mois ferme.*** Elle vient de terminer un documentaire sur les enfants en Thaïlande, avec l'association La Chaîne de l'espoir[1], dont elle est l'une des marraines. Elle est actuellement à l'affiche d'***Aimer, boire et chanter*** d'Alain Resnais (lire p. 40).

1. www.chainedelespoir.org.

L'œil de PSYCHO

COORDONNÉ PAR PATRICIA SALMON TIRARD



BIOSPHOTO/AFP

CRAQUONS POUR LE CRIQUET

À *Psychologies*, nous avons testé les criquets grillés à la tomate séchée. Ce délice pour entomophage (mangeur d'insectes) a d'abord dégoûté la moitié de la rédaction, avant que la curiosité ne l'emporte. Verdict : sensation de croquer de la paille, aucune saveur, si ce n'est celle de la tomate. La répulsion initiale face à cette nourriture protéinée, riche en fibres et en oligoéléments, très appréciée en Asie et en Afrique, nous a rappelé que nos goûts trouvent leur origine dans nos traditions familiales et culturelles. En France, nous mangeons des crevettes, mais la sauterelle nous donne la nausée – dans nos imaginaires, les insectes grouillent, pullulent, nous envahissent, bref, c'est « dégoûtant ». La Semaine du développement durable, du 1er au 7 avril, devrait pourtant être l'occasion de nous demander si remplacer le bœuf par l'insecte ne serait pas « la » solution pour économiser nos ressources et se nourrir de façon équilibrée en polluant le moins possible. ISABELLE TAUBES

Envie de vous initier à l'entomophagie ? Vous pouvez commander des petites bêtes sucrées ou salées sur jiminis.com et micronutris.com.



FAITES DE BEAUX RÊVES AVEC *PSYCHOLOGIES*

Êtes-vous satisfait de votre sommeil ? Si, comme près d'un Français sur trois[1], vous répondez « non » à cette question, sachez qu'il existe des solutions accessibles à tous pour l'améliorer. Pour vous accompagner dans cette démarche, nous avons conçu Mieux dormir, une nouvelle application pour Smartphone et tablettes, réalisée en collaboration avec Teach on Mars, spécialiste en pédagogie numérique. D'un clic, vous pourrez découvrir comment gérer une nuit courte, cohabiter avec un ronfleur ou chasser la fatigue en adoptant un « bon réflexe » puisé dans notre trousse d'urgence. Notre appli personnalisée comprend un test afin de dégager votre profil. Quatre parcours vous invitent alors à rectifier vos idées reçues, à comprendre ce qui se passe en vous durant vos nuits et à modifier votre environnement ou vos habitudes. Infos, quiz, conseils, exercices, situations typiques... Du coaching ludique et pragmatique avec un plus : l'esprit *Psychologies*. AGNÈS ROGELET

1. Source : Institut national du sommeil et de la vigilance, 2013. Sur l'App Store et Google Play, 4,49 €.

LA BONNE QUESTION

DOIT-ON IMPOSER LA MÉDIATION AUX PARENTS SÉPARÉS ?

Cette mesure figure au programme du projet de loi sur la famille, reporté par le gouvernement. Selon Nicole Prieur, psychothérapeute, longtemps experte auprès des juges aux affaires familiales dans des cas de divorce difficiles, « il ne faut pas rêver : imposer la médiation ne servira à rien s'il n'y a pas d'appropriation du processus. Dans 10 % des cas que j'ai pris en charge, les résistances étaient trop ancrées pour être levées. Certains conflits, dont les enjeux sont profonds, inconscients, ont beaucoup de mal à évoluer. Ces situations ne vont pas se dénouer par la simple magie de l'obligation. Au contraire. Les gens risquent de se fermer de plus en plus, parce qu'ils ont été touchés dans leur chair, et chercheront en retour à toucher l'autre ». La haine, la douleur qui émergent lors de ces séparations s'enracinent généralement dans une histoire familiale et transgénérationnelle. Or la médiation n'aborde pas ces questions. Elle propose un travail en surface « sur la coparentalité et comment entretenir une relation a minima pour préserver les enfants, précise la thérapeute. Mais ces situations dramatiques sont rares. Le plus souvent, la médiation se révèle bénéfique. Et le climat s'apaise, pour le plus grand bien des enfants ». Il faudra attendre – après 2015 ? – pour juger de la pertinence de cette mesure. HÉLÈNE FRESNEL

LE MOT

Smartnomination

C'est le détournement malin de Neknomination. Le but de ce jeu d'alcool idiot qui fait des ravages sur le Net : se filmer en train de boire un verre cul sec, poster la vidéo et défier trois amis d'en faire autant... Ici, pas d'alcool mais du partage. Ainsi Julien Voinson, 23 ans, s'est-il filmé en train d'offrir dix hamburgers et deux bouteilles d'eau à des sans-abri. Il a ensuite nominé trois de ses amis pour qu'ils fassent à leur tour un beau geste. Smart ! P.S.T.

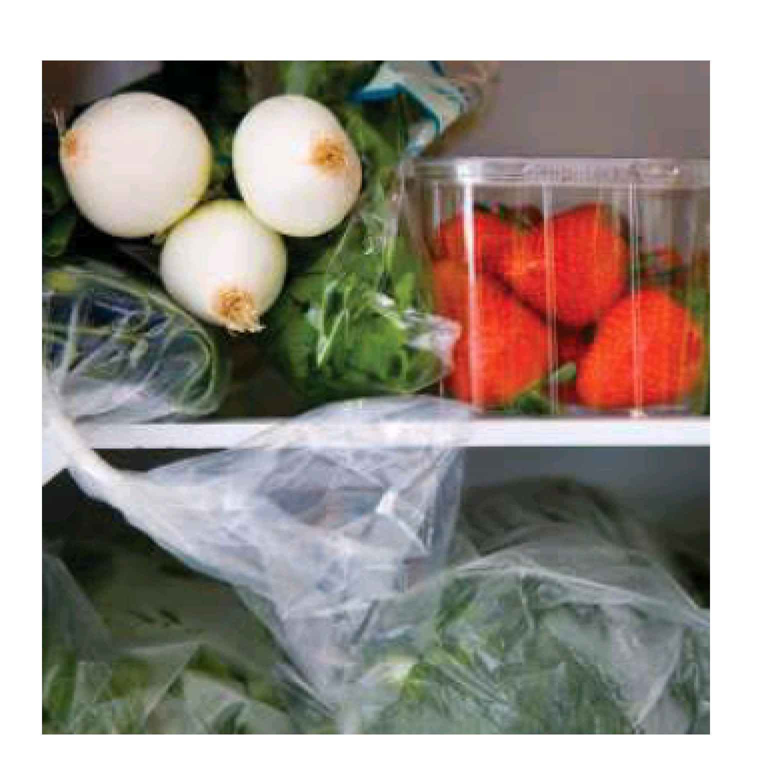
LES ÉTUDES

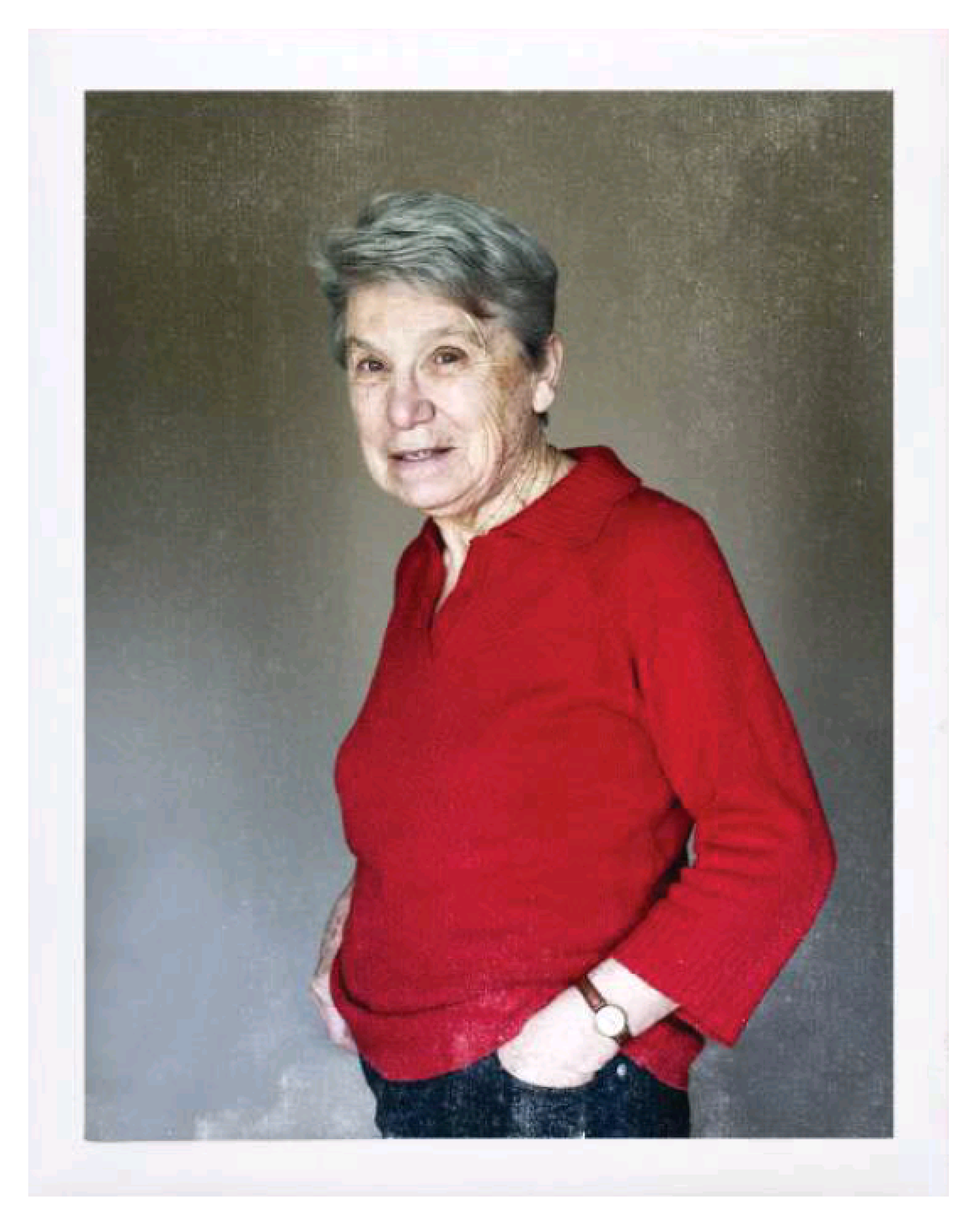
● **Touche éthique** Le marketing éthique n'est efficace que lorsque les consommateurs peuvent toucher directement le produit : pour vendre une lessive, par exemple, mais pas une cartouche d'encre pour imprimante (université Concordia, Canada). ● **Appel au jeûne ?** Déjeuner au resto ruine les performances des salariés l'après-midi, mais manger un sandwich au bureau renforce le stress (université Humboldt de Berlin, Allemagne).

PARTAGER SON FRIGO

Encore un truc de bobos ? Près d'Helsinki, en Finlande, les habitants de deux immeubles troquent tomates contre charcuterie, clémentines contre fromage râpé. L'astuce ? Un garde-manger où chacun dépose la nourriture dont il ne veut plus et récupère ce qui lui plaît. Objectif : lutter contre le gaspillage. En France, l'association Partage ton frigo[1] propose d'installer des réfrigérateurs collectifs dans les halls d'immeuble ou les entreprises (et de les nettoyer une fois par semaine…). Elle commercialise un kit (45 euros) avec une centaine d'étiquettes : chacun y note son nom et la date du dépôt. L'association a aussi créé une appli pour partager ses restes avec ses voisins. Bobo ? En tout cas, « bobonne » idée. P.S.T.

1. partagetonfrigo.fr.





L'INITIATIVE

JEANNETTE CHIRON

Elle redonne goût à la vie

Pour la treizième édition de son prix Terre des femmes, la Fondation Yves Rocher a récompensé le projet de cuiseurs solaires de Jeannette Chiron. Au cours d'un voyage en Bolivie, cette retraitée de 77 ans est touchée par l'état de pauvreté des habitants. Avec son mari, elle décide de créer Bolivia Inti-Sud Soleil[1], une association pour améliorer les conditions de vie des populations les plus démunies et lutter contre le réchauffement climatique. Elle lance un programme de fabrication et d'utilisation, par les habitants eux-mêmes, de cuiseurs solaires écologiques. Une initiative qui a permis de créer des emplois, de freiner la déforestation et d'accéder plus facilement à l'eau potable. CHARLOTTE GRÉCOURT

1. boliviainti-sudsoleil.org.

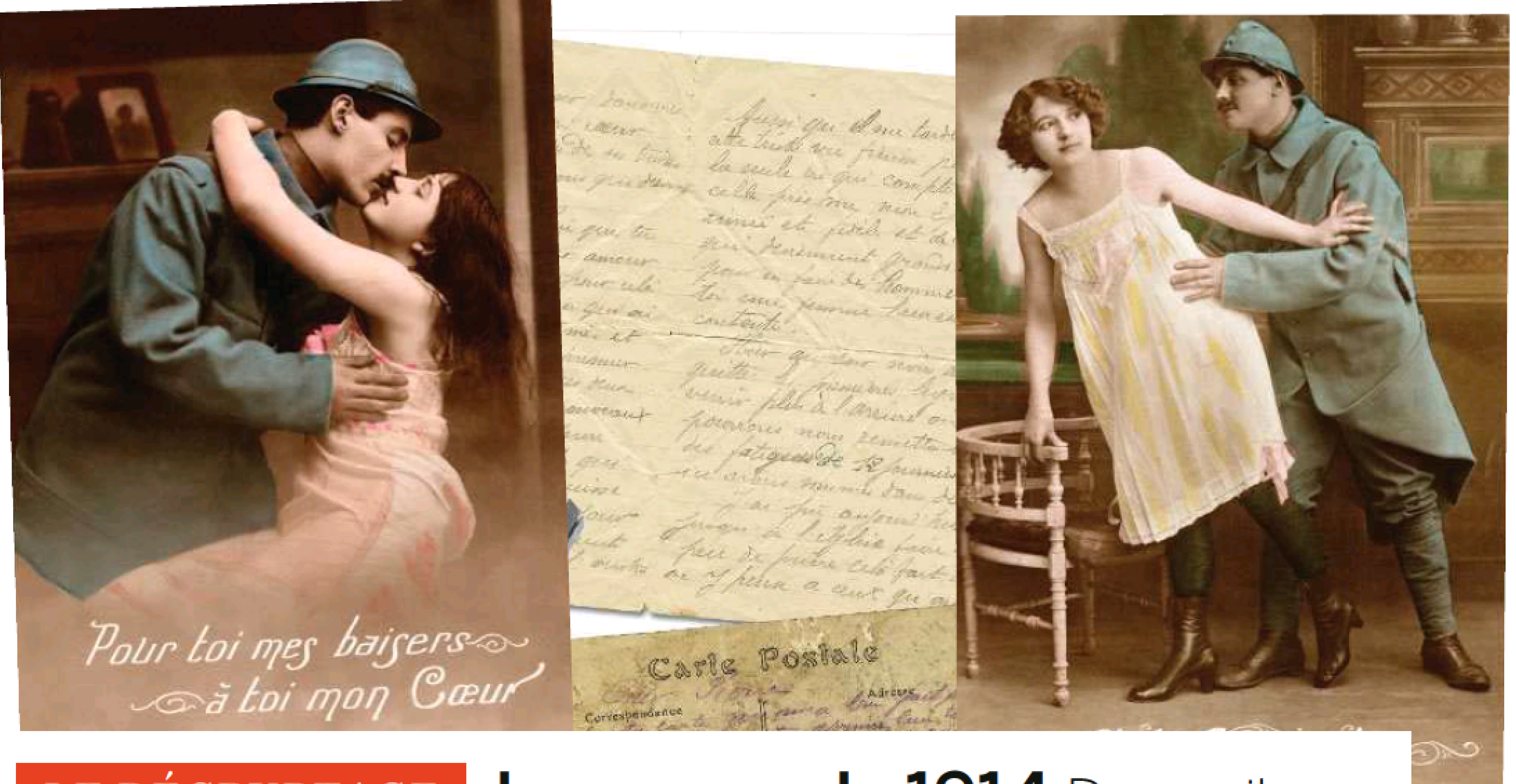
LA MAUVAISE IDÉE

LE FŒTUS EN 3D

Vous allez accoucher dans quatre mois… En attendant, bercez donc votre fœtus ! À l'aide de vos échographies et d'une imprimante 3D, la société américaine 3D Babies vous en fabrique la reproduction jurée fidèle pour 800 dollars (580 euros environ). Vous préférez votre fœtus en porte-clés ? Au format de cinq centimètres, il ne coûtera que 200 dollars (145 euros). Ce n'est pas donné, pour un poupon grimaçant « qui ne peut pas ressembler au vrai fœtus, puisqu'il est impossible d'extrapoler un portrait en trois dimensions à partir de quelques mesures, note le Dr Roger Bessis, vice-président du Collège français d'échographie fœtale. Ce que l'on fabrique ainsi n'est qu'un objet ! » Une chosification qui suscite aussi la perplexité de la psychanalyste Catherine Vanier, du service de néonatalité de l'hôpital Delafontaine, à Saint-Denis. « La grossesse est un temps où l'on fantasme l'enfant, rappelle-t-elle. On le porte autant dans sa tête que dans son ventre et on élabore ainsi un futur sujet, pas une poupée. » CHRISTINE BAUDRY

LES ÉTUDES

● **Pédalons** À partir de quatre séances d'exercice physique par semaine, nos capacités créatrices – inspiration, résolution de problèmes… – font des bonds (université de Leyde, Pays-Bas). ● **Cauchemars** Ceux des hommes mettent plutôt en scène des catastrophes naturelles – éruptions, tsunamis –, ceux des femmes, des disputes amoureuses, des divorces… Et elles s'en souviennent plus souvent (université de Montréal, Canada).



LE DÉCRYPTAGE La guerre de 1914

Des poilus, des tranchées, des femmes à l'usine : le centenaire de 1914-1918 fait resurgir les chromos d'une époque révolue. Mais savons-nous que c'est à la Grande Guerre que nous devons le couple d'aujourd'hui ? PAR MARIE L'HERMET

Dans la guerre, tout s'efface qui n'est pas le bruit des combats, le sacrifice des hommes et la mobilisation du corps social dans la lutte contre l'ennemi. La vie privée elle-même est censée s'estomper. Mais les travaux des historiens Philippe Ariès et Georges Duby[1] ont montré que ni l'intime, ni l'amour, ni la sexualité ne disparaissent sous les injonctions patriotiques. La guerre de 1914-1918 n'a pas fait exception à cette règle. Et plus encore, elle est sans doute le moment du XX[e] siècle où s'est esquissée une nouvelle idée du couple et des rapports amoureux tels que nous les connaissons aujourd'hui. C'est un cliché que d'évoquer la façon dont les femmes, privées de compagnons, ont dû prendre la relève aux champs ou dans les usines. C'est de cet engagement-là que l'on date leur entrée dans le monde du salariat.

Au-delà de la dimension sociologique, c'est l'intimité des couples qui est concernée. Parce que les amoureux découvrent le manque, accru par l'angoisse de la mort. Se dessine, selon l'historienne Clémentine Vidal-Naquet, « une nouvelle organisation conjugale fondée sur l'éloignement et sur la construction de liens dans l'absence ». La correspondance va être le « premier geste d'accommodation à l'état de guerre ». Confrontés à la distance, les « aimants » commencent à se dire leur manque et leur désir. Une révolution, pour des couples dont l'éducation ne leur a pas permis d'apprendre à reconnaître leurs émotions, et encore moins à les écrire. Il est urgent de se dire que l'on s'aime quand la mort peut frapper à tout instant. Et puis, au fur et à mesure, la sublimation ne suffit plus à combler la frustration sexuelle des amants. La correspondance prend un tour plus érotique, où la femme, autant que l'homme, dit son désir et son manque.

Pour ceux qui reviendront, le choc du passage de l'intimité idéalisée à la réalité sera rude. L'équilibre esquissé dans les lettres va être mis à mal par une volonté farouche de « retour à la vie d'avant ». Or rien ne pourra plus être comme avant. Dans une France traumatisée par la saignée démographique de la guerre et par la crainte de ne pas trouver d'hommes, **les femmes reprennent leur rôle traditionnel. Mais la perception du couple s'est modifiée.** Selon l'historienne Dominique Fouchard[2], désormais, « les hommes et les femmes de l'entre-deux-guerres s'interrogent sur ce qui les construit, séparément et ensemble ». Les normes régissant les relations conjugales ne seront plus jamais les mêmes.

1. *Auteurs d'*Histoire de la vie privée *(Seuil, 1988).*
2. *Auteure du* Poids de la guerre, les poilus et leur famille après 1918 *(Presses universitaires de Rennes, 2013). À lire également, le très bel ouvrage collectif* Amours, guerres et sexualité *(Gallimard, 2007).*



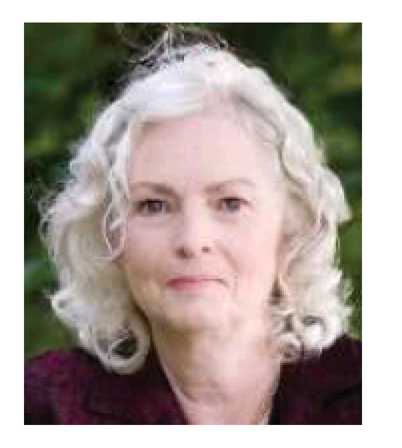
Beiersdorf
En ce moment
OFFRES PRIVILÈGES*
Eucerin®
HYALURON-FILLER
Comble les rides
dès 2 semaines.**
Eucerin HYALURON-FILLER
Efficacité améliorée avec 5x plus d'acide hyaluronique***
** Evaluation clinique – 41 femmes – 2 semaines
*** Comparé à la formule de base Eucerin Hyaluron Filler Soin de jour
Eucerin
LA SCIENCE D'UNE PEAU PLUS BELLE
Disponible en pharmacies et parapharmacies
* Voir conditions et modalités dans les parapharmacies et pharmacies participantes

LE COUP DE CŒUR

Dieu me déteste de Hollis Seamon

« **E**h, je vous baratine pas. Je suis fiable à cent pour cent, je vous jure. Moi, Richard Casey – alias l'Incroyable Garçon mourant –, je vis bien en ce moment même, quoique temporairement, dans l'unité de soins palliatifs que je vais vous décrire ici. » En quelques mots, vous savez de quoi il va retourner : accrochez-vous, cela va secouer, tripes nouées entre deux fous rires ! Richard, le narrateur, a 17 ans. Il est hospitalisé parce que la leucémie qui le dévaste depuis deux ans a attaqué de nouveau en force. **Il va mourir. Il le sait. Cela ne l'empêche pas de vouloir vivre, à fond, comme l'ado qu'il est.** Infernal avec les infirmières, amoureux de sa copine de couloir et la langue pas dans la poche de son pyjama, il rigole et fait se tordre ses lecteurs. Ou plutôt, c'est Hollis Seamon, l'auteure, qui réussit à faire rire avec cette histoire tragique. De ses visites en milieu hospitalier quand elle allait au chevet de son fils (aujourd'hui adulte, et écrivain), elle a conservé le souvenir d'adolescents pleins de panache dont elle restitue ici fidèlement l'incroyable fougue. Comment faire pour entrer dans l'âge adulte quand le temps manque à ce point ? Hollis Seamon répond en évoquant les maladresses et les bêtises indissociables de cette période de la vie, et le malheur de Richie, enfant abandonné par son père, seul avec sa mère, dont il redoute la douleur. Mais l'humour est toujours au coin de la page, nous gardant du pathos, la tendresse en plus. Impossible de rester insensible aux dégringolades physiques de Richie, qui parle de son cancer avec un acronyme : DMD (pour Dieu me déteste). Dieu le déteste, mais pas nous. Nous, nous l'aimons. L'auteure a réussi un sacré tour de force, celui de nous parler de l'enfance la plus meurtrie, de nous faire rire avec ces deux jeunes cancéreux, mais jamais à leurs dépens, avec une telle justesse que l'on se demande comment elle est parvenue à se glisser à ce point dans la peau de ses héros. Sûr que Richie restera, avec sa copine Sylvie, l'un des personnages de roman les plus attachants. CHRISTINE SALLÈS

La Belle Colère, 220 p., 19 €.



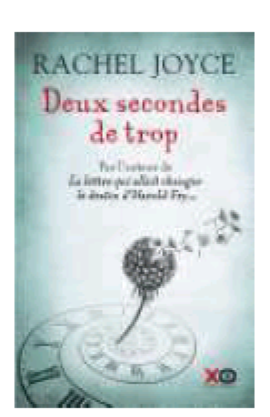
Hollis Seamon est l'auteure de plusieurs ouvrages, romans et nouvelles (non traduits). Professeure d'anglais au College of Saint Rose à Albany (États-Unis), elle enseigne aussi la création littéraire et vit à Kinderhook, dans l'État de New York.

FRANCK BELONCLE POUR PSYCHOLOGIES, THERESA RIEDER, RORY CARNEGIE/GALLERY STOCK

TROIS RAISONS DE LIRE

Deux secondes de trop
de Rachel Joyce

1. Pour le plaisir des retrouvailles. Son premier roman[1] nous avait épatés, le deuxième était donc attendu avec impatience. C'est une réussite ! Après un road-movie pour seniors retraités, voici l'histoire bouleversante de Byron, 11 ans.
2. Pour son intrigue, inhabituelle. Un fait « réel » fait basculer l'existence de Byron et de sa mère, Diana, en 1972 : l'ajout de deux secondes afin de recaler l'heure universelle sur la rotation de la Terre. Ce qui en découlera est vertigineux… du point de vue de l'enfant.
3. Pour sa construction. Deux histoires s'entremêlent, dont les liens n'apparaîtront que tardivement. D'un côté Byron, de l'autre Jim, un adulte handicapé en quête de tranquillité. C.S.



1. La lettre qui allait changer le destin d'Harold Fry arriva le mardi… (XO Éditions, 2012).

XO Éditions, 374 p., 19,90 €.

L'HOMMAGE

Mémé de Philippe Torreton

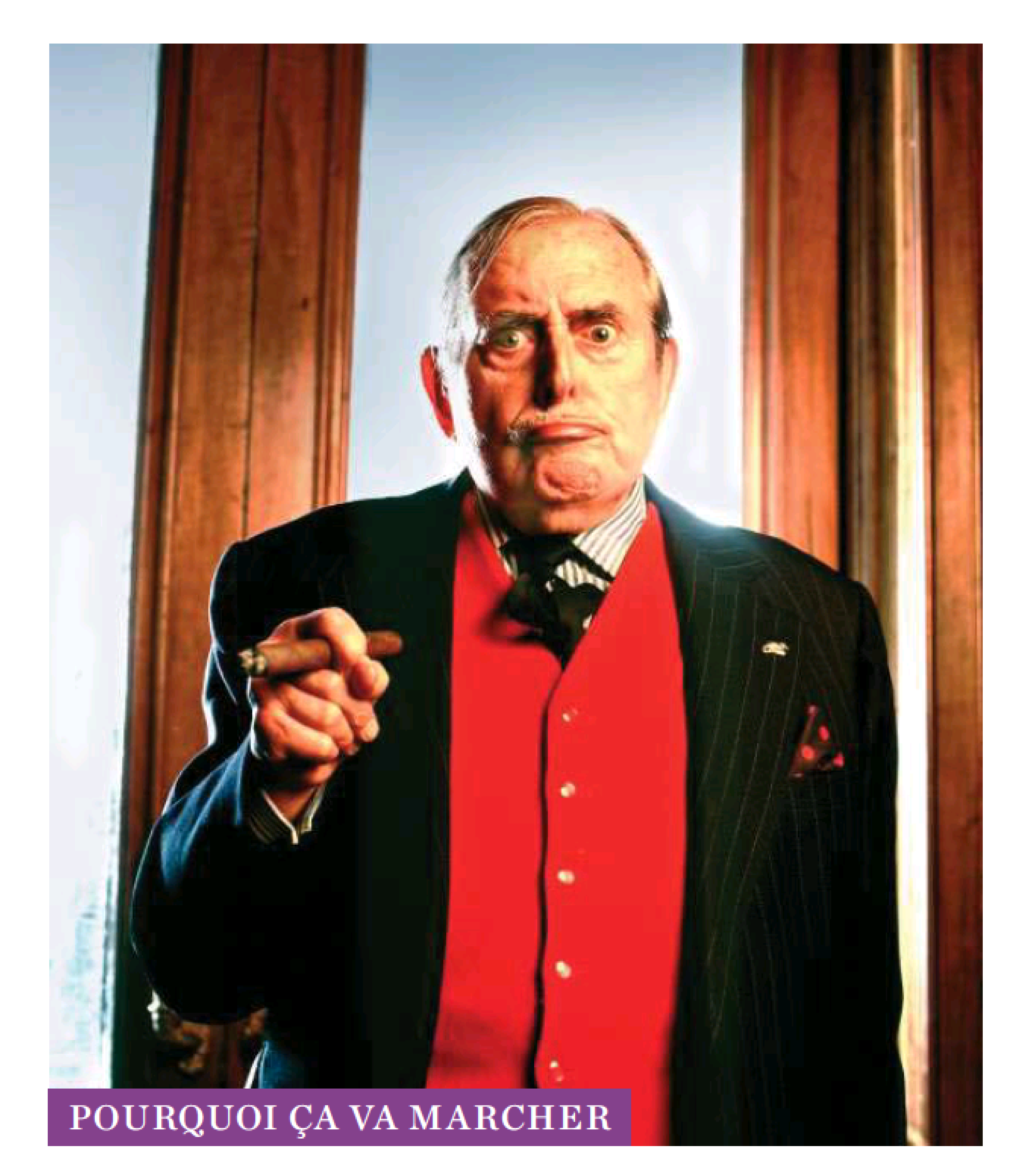
La « mémé » du titre est celle du comédien-auteur. Une sacrée bonne femme, capable de demander le divorce dans les années 1950 et d'aller travailler à l'usine, chiche de mots et riche de tendresse. « Les pires fins de semaine de ma vie sont celles qui se passaient sans te voir », lui avoue Philippe. Dans le *Mémé* de l'auteur, chacun retrouvera la sienne. C'est à cette capacité de parler à tous en parlant de soi que l'on reconnaît un écrivain. Philippe Torreton vient d'entrer dans la confrérie. C.S.



L'Iconoclaste, 152 p., 15 €.



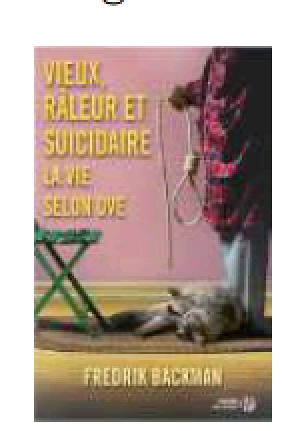
COMMANDEZ CES LIVRES D'UN CLIC SUR PSYCHOLOGIES.COM



POURQUOI ÇA VA MARCHER

La mode du **vieux râleur**

L'écrivain suédois Fredrik Backman va-t-il détrôner au box-office hexagonal son compatriote Jonas Jonasson, qui a enchanté les lecteurs français avec son *Vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire*[1] ? La mode du grincheux nordique va-t-elle envahir la France gauloise ? Cela se pourrait bien, car l'originalité du titre à rallonge est du même ordre : *Vieux, râleur et suicidaire, la vie selon Ove.* En Suède, ils sont déjà cinq cent mille à avoir succombé aux pitreries d'Ove, veuf et retraité, un bel exploit pour un pays qui compte quelque neuf millions d'habitants ! Il faut admettre qu'il est difficile de résister à ce nouveau vieux héros ronchon que d'improbables événements empêchent de se suicider correctement. Un chat miteux, une voisine envahissante, un sens aigu de la responsabilité citoyenne, quelques urgences à régler avant de rejoindre dans l'au-delà sa femme bien-aimée sont autant de circonstances désagréables pour lui, tordantes pour le lecteur. Et voilà pourquoi nous adorons les séries, films et romans scandinaves : ils sont aussi drôles et sympas que leur climat est tristounet. Un mélange délicieux ! C.S.



1. Pocket, 2013.

***Vieux, râleur et suicidaire, la vie selon Ove* de Fredrik Backman, Presses de la Cité, 352 p., 21,50 €.**

LE COUP DE CŒUR

Éloge de la lucidité d'Ilios Kotsou

Depuis quelques années, on avale du bonheur à tout-va : dans les publicités, les magazines, les stages de développement personnel, les livres… **Il nous faut être heureux, faute de quoi, nous pourrions bien passer à côté de notre vie !** Et si l'on n'y arrive pas (ce qui paraît inévitable, car le bonheur n'est pas un état durable), nous voilà coupables de ne pas savoir atteindre cet idéal, de ne pas être à la hauteur. Bref, une fois encore, nous voilà pris au piège du perfectionnisme. « Le bonheur, cette belle idée et ce besoin fondamental, est donc aujourd'hui en danger, victime de son succès et de sa popularité, étouffé sous un poids croissant d'illusions mensongères et convaincantes qu'il importe de dénoncer. Non, il n'est pas toujours possible d'être heureux ! Non, on ne peut pas tout positiver ! » clame haut et fort le psychiatre et psychothérapeute Christophe André, qui signe la préface de ce livre iconoclaste. En effet, le philosophe Ilios Kotsou y renverse la donne et prône une vision du monde réaliste, à défaut d'idéaliser un bonheur utopique et qui s'échappe sans cesse. Si la lucidité n'est pas toujours agréable, car elle nous place face à une vérité qu'on ne veut, ne peut pas voir, en revanche, elle est chemin de clairvoyance, de changements, de prise de conscience et, au bout du compte, de liberté. Agrémenté de nombreux exemples et de petits exercices qui concrétisent la réflexion, cet ouvrage a tout pour nous permettre de vivre nos rêves plutôt que de rêver nos vies ! ELSA GODART

Robert Laffont, 270 p., 19 €.



Philosophe, Ilios Kotsou est cofondateur de l'association Émergences, qui finance des projets de solidarité. Auteur de plusieurs ouvrages, il a coordonné, avec Caroline Lesire, l'essai *Se changer, changer le monde* (L'Iconoclaste, 2013).

ILLUSTRATION BENJAMIN SAVIGNAC POUR PSYCHOLOGIES, EMMANUEL ROBERT-ESPALIEU/ROBERT LAFFONT, ALICE MILLER

LE REGARD D'UN FILS

Alice Miller, une mère de fer



Alice Miller (1923-2010) est une psychanalyste suisse d'origine polonaise qui n'a cessé d'œuvrer et d'écrire sur les maltraitances faites aux enfants. Elle a connu la guerre et en a gardé de profonds traumatismes dont elle ne parlera pas, bien qu'elle n'ait cessé de proclamer la nécessité de la parole. Or, la première personne à avoir subi son silence ainsi que sa froideur fut son fils, Martin. En 1980, alors que sa mère est une écrivaine célèbre traduite dans le monde entier et une psychanalyste reconnue, Martin devient à son tour psychothérapeute. Dès lors, la relation mère-fils se fait encore plus distante, jusqu'à la rupture. Martin ne la reverra pas : elle a choisi l'euthanasie active et a appelé son fils juste avant de se donner la mort. Martin entreprend alors une enquête pour mieux comprendre sa mère, combler les non-dits et les silences, mais aussi pour établir un pont entre deux mondes : celui de l'écrivaine-psychanalyste et celui de la mère face à son fils. Le récit de cette quête passionnante, emplie d'humilité et à la recherche d'objectivité, nous conduit des États-Unis au ghetto de Varsovie. Une relation « manquée » mais non sans amour, qui éclaire le fossé entre vie intellectuelle (Alice Miller a marqué la psychanalyse des enfants) et vie tout court. **E.G.**

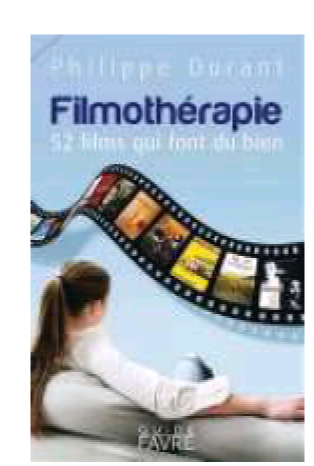
Le Vrai « Drame de l'enfant doué » **de Martin Miller, PUF, 192 p., 18 €.**
Voir aussi l'article « Alice Miller, aux côtés des enfants maltraités » sur Psychologies.com, rubrique « Culture ».



LE LIVRE QUI AIDE

Filmothérapie, 52 films qui font du bien de Philippe Durant

Vaincre une déception amoureuse ou s'initier à la tolérance peut relever du septième art : un historien du cinéma développe ici les enseignements contenus dans cinquante-deux « bons » films. De *Shining* de Stanley Kubrick (1980) à *Out of Africa* de Sydney Pollack (1985), tous sont susceptibles d'aider à progresser, via les pérégrinations de Tom Hanks, de Meryl Streep ou de Julia Roberts, pris dans des scénarios qui nous parlent. Faites votre choix dans cette sélection selon votre problème du moment, et courez acheter le DVD correspondant ! **Marie-France Vigor**

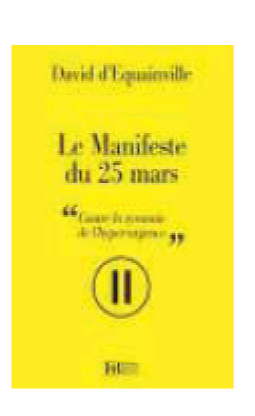


Favre, 236 p., 18 €.

C'EST QUOI ?

La procrastination « positive »

Vilaine habitude, la procrastination consiste à toujours remettre au lendemain ce qui doit être fait le jour même. La procrastination « positive » vise, elle, à ne pas perdre son temps à courir après le dernier film à voir ou à s'obliger à tout réussir, donc à différer au contraire ce réel imposé, à refuser la tyrannie de l'hyperurgence dictée par les autres. Résistons ! Et laissons tranquillement mûrir nos prises de décision jusqu'à ce qu'elles s'adaptent à nos vrais besoins personnels, en toute liberté. C'est ce que suggère David d'Équainville, journaliste, éditeur, et procrastinateur plein de bon sens et de talent littéraire, qui nous enjoint d'appuyer sur la touche « pause » de nos vies, appel qu'il entend bien renouveler le 25 mars de chaque année. **M.-F.V.**

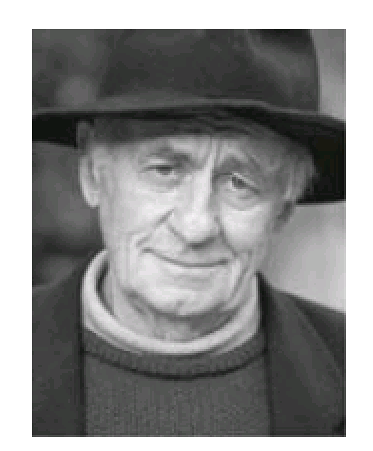


Le Manifeste du 25 mars **de David d'Équainville, Éditions François Bourin, 48 p., 5 €.**

QUESTIONS À…

JACQUES TESTART, BIOLOGISTE

« Le tri d'embryons "zéro défaut" mène au clonage social »

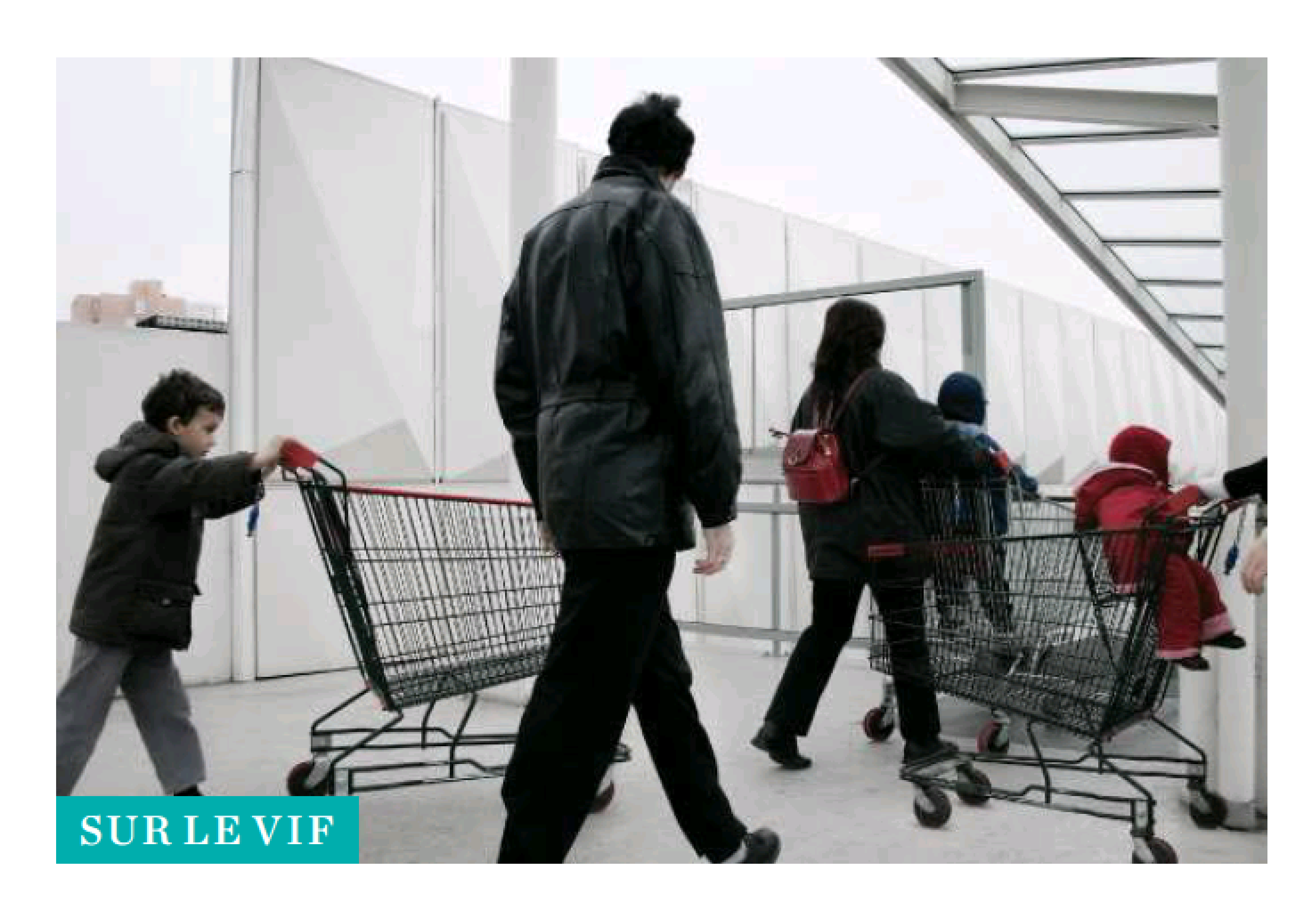


L'un des pionniers de l'assistance médicale à la procréation (AMP) ne cesse de s'inquiéter de ses excès dans un ouvrage qui n'élude aucun détail, technique ou éthique.

Quels sont les abus de l'AMP ?
En triant les embryons pour risques de maladie et de non-maladie certaine, par exemple, on finit par rechercher tout ce qui pourrait être « particulièrement grave », ce qui ne veut rien dire mais entérine dans la tête des patients et des généticiens un portrait-robot de l'enfant « normal », « conforme ». Le tri d'embryons tendant au « zéro défaut » peut mener à un véritable clonage social. Et les parents ne laisseront rien passer à l'enfant qui en est issu.

Quelles limites faudrait-il poser ?
Le dépistage in vitro d'« une seule » pathologie génétique garantirait la diversité de l'humain, donc son avenir. Par ailleurs, il faudrait limiter le recours à l'AMP aux seuls couples dont la stérilité est avérée. Alors que, aujourd'hui, elle est accordée à des patients impatients dont la stérilité n'est pas prouvée et que, demain, elle le sera peut-être aux homosexuels au nom de l'égalité des droits. Or on ne connaît pas tous les risques de cette hypermédicalisation de la procréation. Le problème en éthique, c'est toujours la limite. **Propos recueillis par M.-F.V.**

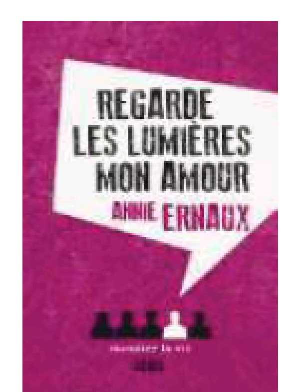
***Faire des enfants demain*, Seuil, 216 p., 16 €.**



SUR LE VIF

Annie Ernaux
va à l'hypermarché

Annie Ernaux puise son inspiration dans son histoire personnelle, à travers laquelle elle ne cesse de peindre une fresque sociale. Dans son dernier livre, elle ne change pas son sujet de prédilection – raconter la vie d'aujourd'hui –, mais elle le décale et regarde la vie des autres dans un hypermarché de la banlieue parisienne, de novembre 2012 à octobre 2013. Elle observe ce lieu emblématique de notre époque, « grand rendez-vous humain » ; s'y croisent une population multiple et changeante selon les heures, et toutes les histoires humaines. Elle décrit la multitude des produits et des références, les passages en caisse, les mises en place pour Noël, puis les soldes… En quelques pages, l'écrivaine pousse les portes de tout un univers inconnu si connu. À lire juste avant de remplir son Caddie, pour voir différemment les boîtes de petits pois. **E.G.**

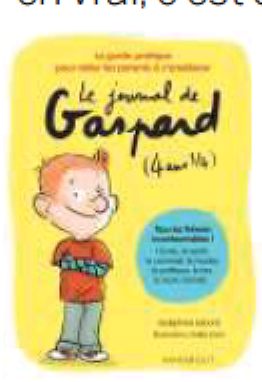


***Regarde les lumières mon amour*, Seuil, 80 p., 5,90 €.**

NOTRE COLLABORATRICE PUBLIE

Le Journal de Gaspard (4 ans 3/4)
de Joséphine Lebard

Gaspard va à l'école, au parc, aime la télé… Autant d'occasions pour ce petit garçon du XXIe siècle de disserter avec candeur, à la façon du Petit Nicolas, sur Mary Poppins, qu'il aimerait avoir comme nounou (mais, en vrai, c'est dur à trouver !), sur papa et maman qui discutent en pleine nuit pour savoir qui va se lever parce qu'il a fait pipi au lit… Sous la plume malicieuse de Joséphine Lebard, il pointe nos contradictions de parents bien intentionnés. Chaque thème se conclut par l'éclairage de spécialistes ou par des conseils ponctuant une lecture hilarante, assaisonnée à la sauce « bobo bio versus McDo ». **M.-F.V.**



Marabout, 224 p., 12,90 €, à paraître le 9 avril.

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P.172

JÉRÔME PANCONI/LE SEUIL, VINCENT DEBANNE

Interprétation hors pair des six comédiens, parmi lesquels Sandrine Kiberlain et Michel Vuillermoz.

TROIS RAISONS DE VOIR

Aimer, boire et chanter d'Alain Resnais

1. Une fable sur les apparences. Trois couples se retrouvent autour d'une pièce de théâtre amateur où figure aussi George Riley, une relation commune. Son comportement imprévisible comme son grand pouvoir d'attraction sur les femmes constituent bientôt une menace pour ces couples qui ronronnaient. Alors qu'il n'apparaît jamais à l'image, George servira de révélateur à tous les autres personnages, confrontés à leurs insatisfactions et à leurs contradictions. Ce qui nous invite à nous interroger sur nous-mêmes. Sommes-nous tels que nous perçoivent les autres? Vivons-nous en harmonie avec les valeurs que nous défendons?

2. Une mise en scène très originale. Avec ce film, couronné de l'Ours d'argent de l'innovation au dernier Festival de Berlin, Alain Resnais a de nouveau essayé d'abolir la frontière entre théâtre et cinéma. Loin de chercher à aérer la pièce qu'il a adaptée, il a choisi au contraire de cantonner l'action dans des jardins manifestement artificiels, tous construits en studio. Comme l'attestent les arrière-plans constitués de grandes bandes verticales de tissu peint représentant les façades, les arbres, l'horizon. Quel moyen astucieux et inédit de mettre ainsi en valeur les personnages!

3. Des émotions subtiles. À 91 ans, Alain Resnais n'a pas oublié que ses trouvailles esthétiques n'ont de sens qu'en fonction des sensations qu'elles procurent. D'où ses recherches sur le rythme et les effets qui déstabilisent le spectateur pour mieux le toucher. Grâce aussi à l'interprétation hors pair de ses six comédiens, on commence par rire des atermoiements des personnages, avant de percevoir leur mélancolie. PHILIPPE ROUYER

Avec Sabine Azéma, Sandrine Kiberlain, Caroline Silhol, André Dussollier, Hippolyte Girardot, Michel Vuillermoz. En salles depuis le 26 mars.

Ce film est soutenu par *Psychologies magazine*.



Dès *Hiroshima mon amour*, écrit en 1959 par Marguerite Duras, Alain Resnais a marqué sa volonté de travailler avec des écrivains. Il portait régulièrement à l'écran des textes écrits pour la scène. *Aimer, boire et chanter* est ainsi tiré d'une pièce du Britannique Alan Ayckbourn. Le cinéaste est mort le 1er mars.

PORTRAIT

Xavier Dolan, "wonder boy" de la mise en scène

Le Québécois Xavier Dolan n'avait que 20 ans en 2009, lorsqu'il a présenté son premier long-métrage à Cannes, *J'ai tué ma mère*, une autobiographie fantasmée qu'il avait écrite, produite et interprétée. L'année suivante, il a de nouveau fait sensation sur la Croisette avec *Les Amours imaginaires*, un marivaudage maniériste et bisexuel. Mais c'est avec *Laurence Anyways* (2012), histoire d'un homme qui cherche désespérément à devenir une femme, que Dolan a témoigné de réels talents de mise en scène.

Tom à la ferme **est l'adaptation d'une pièce de théâtre qui lui a fourni à la fois une structure solide et des personnages d'une grande intensité.** Xavier Dolan y interprète le protagoniste, Tom, un jeune homo branché de Montréal qui débarque en pleine campagne pour assister aux obsèques de son compagnon. Il découvre alors que la mère du défunt ignorait tout de la vie sentimentale de son fils, tandis que son frère est une brute homophobe qui ne tarde pas à le dominer. En s'attachant à cette relation entre bourreau et victime sans en occulter la violence ni les ambiguïtés, Dolan montre comment la peur, le mensonge et l'étrangeté peuvent nourrir une passion perverse. Surtout, il alimente un suspense tragique, en faisant de chaque sortie de Tom hors de la ferme un moment de répit et une occasion de fuir cette prison où il se complaît. À seulement 25 ans, Xavier Dolan affirme une maîtrise de son art et une énergie qui devraient lui permettre de réaliser de nombreux autres grands films. **P. R.**



***Tom à la ferme*, avec Xavier Dolan, Pierre-Yves Cardinal. En salles le 16 avril.**

Real de Kiyoshi Kurosawa



Takeru Sato et Haruka Ayase dans un voyage vers l'inconscient.

Une jeune auteure de mangas est plongée dans le coma depuis qu'elle a tenté de mettre fin à ses jours, il y a un an. Pour essayer de comprendre son geste et la ramener à la vie, son petit ami tente de pénétrer son inconscient grâce à un nouveau programme scientifique. Commence alors un étrange voyage dans un monde d'autant plus inquiétant qu'il ressemble au nôtre, à quelques détails près. Une nouvelle fois, Kiyoshi Kurosawa, le réalisateur japonais de *Kaïro* (2001), témoigne de son goût des récits fantastiques pour explorer les tréfonds de l'âme humaine. Devant sa caméra, la frontière entre le réel et le fantasme s'estompe, tandis que des secrets refoulés surgissent du passé. Cette libre adaptation d'un best-seller japonais nous captive en faisant de l'inconscient un espace dangereux qui contraint à affronter ses propres démons. **P. R.**

Avec Takeru Sato, Haruka Ayase. En salles depuis le 26 mars.

DVD/BLU-RAY

Fedora
de Billy Wilder

Fedora est une ancienne actrice star de Hollywood qui se suicide au début du film. Quel était son douloureux secret ? Pourquoi vivait-elle recluse dans une riche villa grecque aux côtés d'une vieille comtesse polonaise et d'un médecin alcoolique ? Billy Wilder, qui a dirigé les plus grandes stars hollywoodiennes, a tourné ce conte tragique à la fin de sa carrière, en 1978. Il y dénonce la vanité d'un monde du paraître et des apparences, tout en signant l'un des derniers films qui restituent le parfum de l'âge d'or de Hollywood. Celui du luxe, du mystère et des folles romances. P. R.

Deux DVD ou un Blu-ray, Carlotta.



ARNAUD BORREL, ANNE-CHRISTINE POUJOULAT/AFP, SHAYNE LAVERDIÈRE, VERSION ORIGINALE/CONDOR 2014

LA PHRASE QUI GUIDE

Philippe Delerm

“Quelle sera votre rime ?”

WALT WHITMAN[1]

« Cette phrase, que lance le fameux professeur du *Cercle des poètes disparus* à ses élèves, a beaucoup compté pour moi dans mes années d'enseignement. J'ai longtemps été, moi aussi, un professeur de collège un peu original, qui avait à cœur d'aider les jeunes à “trouver leur rime” : le sens de leur vie. Parfois, j'y suis arrivé. D'autres fois, j'ai revu des élèves très doués pour l'écriture qui avaient finalement suivi une voie scientifique ou “éco”, par conformisme. Et je me suis demandé : “Aurais-je dû insister ? Sauront-ils se réaliser ou vont-ils passer leur vie à travailler sans comprendre quel sens a leur existence ?” Des questions que l'on se pose aussi en tant que parent, avec inquiétude… Je suis convaincu que nous avons tous une rime particulière à donner, une raison d'être là qui nous est singulière. Ne pas l'écouter, c'est passer à côté de soi. Mais il faut être prêt à lutter pour l'imposer. Car elle va nécessairement à contre-courant, puisqu'elle n'appartient qu'à nous. »

Propos recueillis par Anne Laure Gannac

1. Walt Whitman, poète américain (1819-1892), auteur du recueil Feuilles d'herbe *(Grasset, “Les Cahiers rouges”, 2009), cité dans le film de Peter Weir* Le Cercle des poètes disparus *(1990).*

Philippe Delerm, écrivain, signe un nouveau roman, *Elle marchait sur un fil* (Seuil, en librairies le 3 avril).

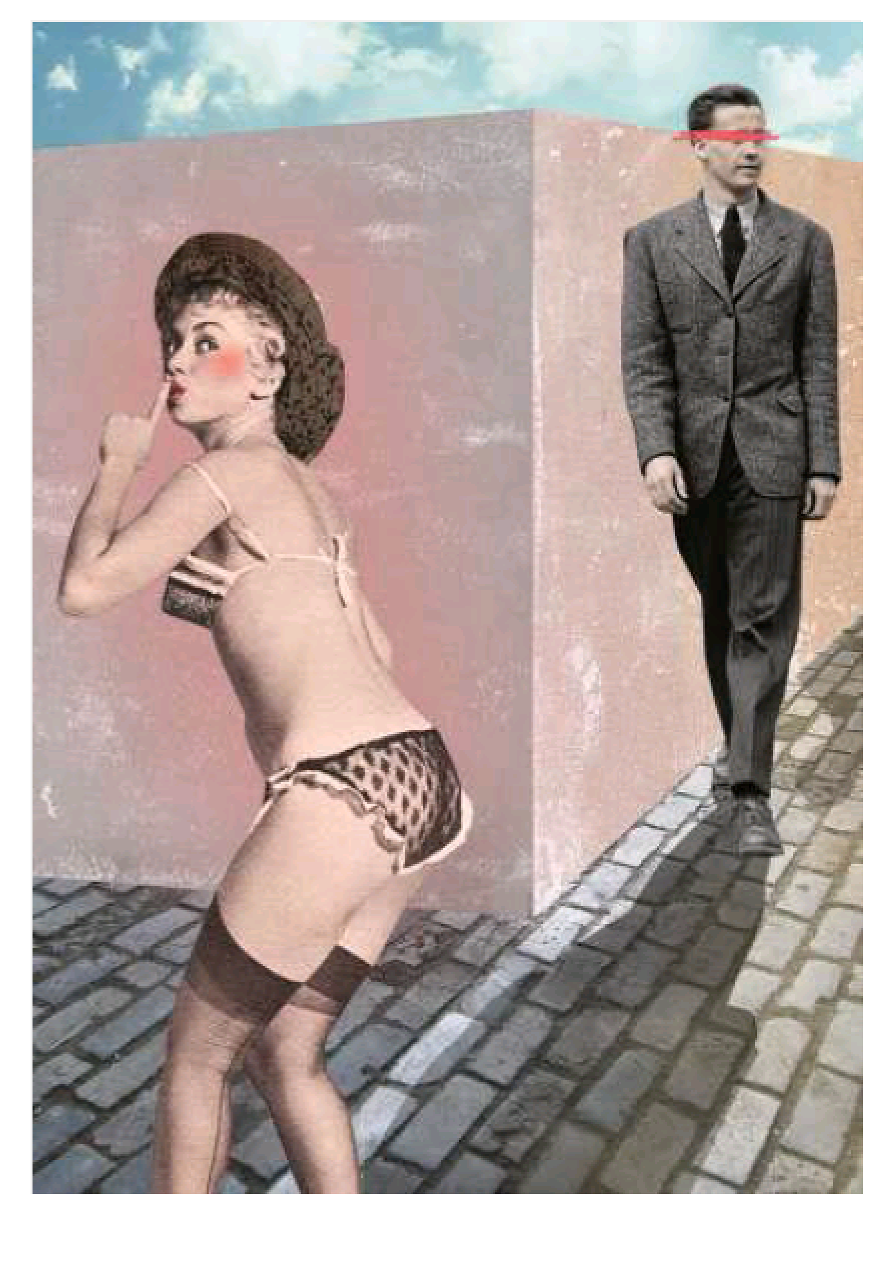
ILLUSTRATION PETRAE POUR PSYCHOLOGIES


À L’AGE OÙ LEUR IMAGINATION EST SANS LIMITE,
N’ATTENDEZ PAS POUR LES Y EMMENER.
DISNEYLAND
PARIS
© Disney. Euro Disney Associés SCA - Siren 397471822 - RCS MEAUX – Capital Social 611 099 156,70 € Licences E.S. n°1-1050371 - 1-1050381 ; 1-1050383 et 1-1050384 ; n°2-1049670 et 3-1050382.

LE RÊVE

« J'ai honte d'être vue »

Chaque mois, **Tobie Nathan,** professeur de psychologie et ethnopsychiatre, décrypte vos images nocturnes.



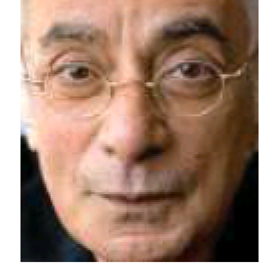
LE RÊVE D'ÉLODIE, 34 ANS

« Je fais le même rêve depuis des années. Je suis prise d'une envie irrépressible de me masturber. Le lieu ne le permet pas ; il y a toujours du monde autour de moi. Je tente de me dissimuler, mais en vain. Je me masturbe tout de même. Je suis étonnée car les gens m'ignorent ; ils passent en regardant ailleurs. Et plane une question, lancinante : m'ont-ils vue ? Me condamnent-ils ? Se moquent-ils de moi ? Le rêve est toujours chargé d'une forte angoisse dont le réveil me délivre. »

LE DÉCRYPTAGE Vous m'avez confié que vous vous masturbez depuis l'enfance… Une fois, alors que vous aviez 5 ou 6 ans, un adulte vous a surprise. Il vous a grondée, mais sans plus. C'est un peu la même scène, n'est-ce pas, qui se répète ici ? Avec la même question : « Qu'a-t-il réellement pensé ? » Le rêve ne ferait-il que réactiver le souvenir d'une scène inquiétante du passé ? Ou bien, vous demandez-vous, parle-t-il aussi du présent ? Nous avons évoqué ensemble votre relation avec votre mari, fondée sur l'amour et la confiance – une relation entre adultes qui partagent les mêmes valeurs. De ce côté, tout irait bien ? Pas tout à fait… Depuis la naissance de votre deuxième enfant, il vous désire moins. Si vous ne faites pas le premier pas, rien ne se passe. Vous en discutez, bien sûr… Mais ça ne change pas ! Vous êtes entière, passionnée. Vous aimeriez retrouver l'intensité amoureuse des premières années. Or, quand ils ont lieu, vos rapports sexuels sont insatisfaisants. Ils vous procurent du bien-être, certes, mais pas la jouissance.
Pour y accéder dans votre vie éveillée, vous me dites que vous recourez à la masturbation et à des fantasmes mettant en scène des hommes croisés dans la journée et qui ont manifesté leur intérêt par un regard, une parole… C'est la situation inverse de celle que vous vivez avec votre mari : eux sont actifs, ils insistent, tentent de vous persuader, ils vous forcent presque… Mais, apparemment, c'est encore insuffisant. D'où le rêve… Que cherche-t-il à dire ?
Vous avez une forte personnalité. Vous organisez, vous prévoyez, vous gérez. Votre mari laisse tout reposer sur vous à la maison… Comment s'abandonner au plaisir lorsqu'on est en charge de tout ? Le plaisir exige de l'inattendu, de la surprise. C'est cette vérité que vient régulièrement vous rappeler votre rêve, avec, chaque fois, les mêmes questions : ai-je été vue, surprise ? De quel œil l'autre me voit-il ? Vous avez admis qu'il est survenu à la suite de votre premier rapport sexuel. Je pense qu'il réapparaît après une relation sexuelle.
Mon conseil ira dans le sens de votre rêve. Le désir, le plaisir se glissent dans les failles, quand l'organisation trop bien huilée du quotidien laisse place à l'imprévisible. Surprenez votre mari ! Cessez d'être là où il vous attend. Laissez-le s'étonner, éprouver de la jalousie, peut-être. Il vous surprendra alors à son tour. TOBIE NATHAN, avec ISABELLE TAUBES

ÉCRIVEZ À TOBIE NATHAN

Un rêve vous intrigue, vous angoisse, se répète, vous semble particulièrement important. Écrivez-le et envoyez-le, sans oublier d'indiquer votre numéro de téléphone, pour que Tobie Nathan puisse s'entretenir avec vous.
Par courrier Psychologies, Tobie Nathan, 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.
Par e-mail tobie@psychologies.com.



W1 DE MIELE,
LA NOUVELLE RÉFÉRENCE EN LAVAGE

Avec les lave-linge W1 de Miele, le soin du linge entre dans une nouvelle ère grâce à des innovations exclusives. **PowerWash, TwinDos, CapDosing,** un véritable concentré de technologie pour un lavage plus efficace, plus personnalisé et plus économique que jamais. Design unique, confort d'utilisation maximal… le meilleur de Miele pour répondre aux exigences de chacun.

Venez découvrir la qualité Miele en magasin.

Plus d'informations sur www.miele.fr





Pour en savoir plus :



* toujours mieux

Miele
IMMER BESSER*

QUE FAIRE ?

Mon ado se scarifie

Avec **Catherine Rioult,** psychologue clinicienne et psychanalyste.



PATRICK ZACHMAN/MAGNUM PHOTOS

Il a suffi d'un rayon de soleil pour jeter une ombre sur votre vie. Votre adolescente a ôté son pull, laissant apparaître par inadvertance des croûtes sur ses avant-bras. Tétanisé, vous avez alors découvert qu'elle se scarifiait. Comment a-t-elle pu abîmer volontairement son corps, et pourquoi?

Ne cédez pas à la panique. L'adolescence est une période de bouleversements intenses. Le jeune ne se reconnaît plus, il est assailli de pulsions, change de statut… Ceux qui ne parviennent pas à exprimer leur mal-être par des mots sont parfois tentés de s'en prendre à leur corps. À leur peau, précisément, facilement accessible. « Les scarifications, à ce stade, ne relèvent pas de l'automutilation, rassure Catherine Rioult. Ce sont des entailles superficielles, qui laissent toutefois une trace irréversible. L'adolescent qui se scarifie ne veut pas mourir mais, au contraire, reprendre le contrôle de son corps, de sa vie. Le soulagement qu'il éprouve au moment de l'acte est réel, comme si le sang emportait avec lui ce surcroît de tensions, comme si la douleur physique gommait sa souffrance intérieure. L'apaisement est, hélas, provisoire, et il est tenté de recommencer. » Même si ces blessures vous sont insoutenables, ne cédez pas à la panique, ni à la culpabilité. Cette pratique à risque reste souvent transitoire, et ne relève pas de la pathologie, sauf si elle persiste ou s'accompagne d'autres symptômes, tels qu'un repli relationnel. Mais elle est très contagieuse de nos jours, chez les jeunes filles en particulier.

Répondez à son appel. Vous devez en revanche en prendre acte, car il s'agit clairement d'un message adressé aux parents. Ne vous comportez pas comme si vous n'aviez rien vu ; interrogez votre adolescente franchement, mais sans insister pour voir ses cicatrices.

Exprimez votre inquiétude. Rassurez-la sur votre affection, et tentez d'amorcer le dialogue : est-elle en difficulté à l'école, avec ses copines ou avec un éventuel petit ami ? Pas sûr qu'elle vous réponde… Proposez-lui alors d'en parler à un tiers, un psychologue ou un pédopsychiatre de préférence, qui pourra évaluer la gravité de la situation. Généralement, quelques séances suffisent à éradiquer le problème. Pour manifester votre confiance, évitez de vérifier tous les jours ses avant-bras, et ne supprimez pas les rasoirs de la salle de bains, c'est inutile : les objets tranchants pullulent dans une maison.

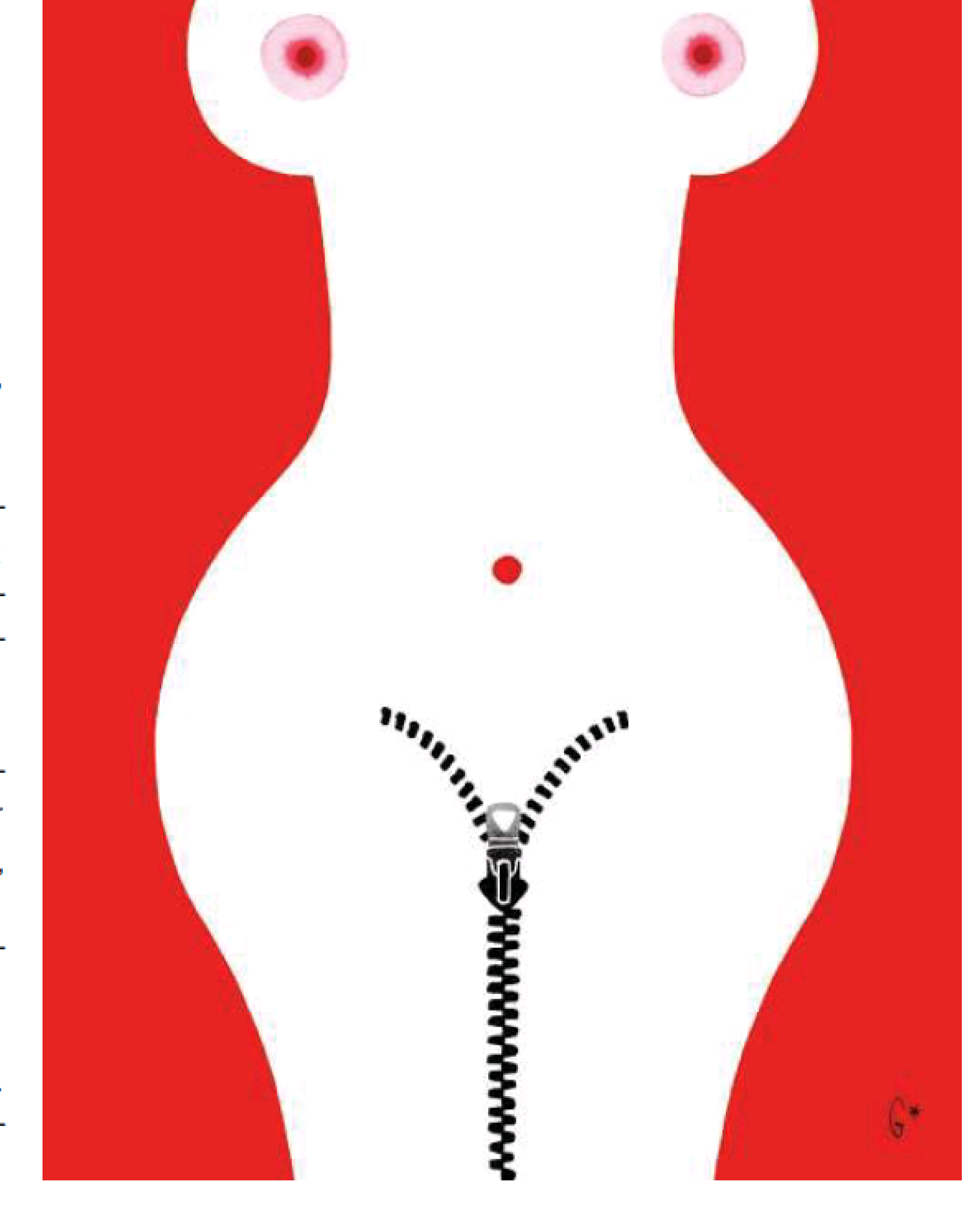
Incitez-la à écrire. La guérison peut également passer par l'écriture. Catherine Rioult a mis sur pied des ateliers pour adolescents « scarifiants ». Leurs résultats s'avèrent étonnants. « Je leur propose de changer de support et d'exprimer leur souffrance sur le papier, sous forme de poèmes ou de lettres, raconte-t-elle. L'écriture a un pouvoir libérateur énorme, elle permet de mettre à distance ses émotions et de les sublimer. » Et si vous preniez exemple sur cette expérience ? Et si vous incitiez votre adolescente à rédiger un journal intime, un blog, à discuter sur des forums, à passer – pour une fois – du temps sur Facebook ? Sous réserve, bien sûr, que vous vous engagiez à ne pas y mettre le nez ! ANNE LANCHON

CATHERINE RIOULT est l'auteure d'*Ados : scarifications et guérison par l'écriture* (Odile Jacob, 2013).

L'IDÉE REÇUE

On peut rester coincé !

Chaque mois, **Catherine Blanc,** sexologue et psychanalyste, revisite un préjugé.



Qui n'a pas entendu parler, dans son adolescence, de ce scénario catastrophe, d'une « bête à deux dos » emmenée sur un brancard aux urgences afin de libérer monsieur de l'étreinte ? Le phénomène a même un nom (*penis captivus*) et un traitement, s'il vous plaît ! Mais sur quoi s'appuie cette allégation ? Pour ceux qui ont eu des chiens, ils n'auront pas manqué de noter, à l'occasion de certaines copulations, le départ précipité de la femelle alors que le mâle restait accroché. D'un seau d'eau froide, l'affaire était réglée ; mais, si les yeux chastes s'en trouvaient soulagés, les fantasmes, eux, allaient bon train.

Pourtant, ce qui est vrai pour le chien – appelé amarrage ou nouage – ne l'est pas pour l'homme, tant sa physiologie pénienne est différente. Chez l'animal, l'extrémité libre et visible du pénis est essentiellement formée par son gland, dont la particularité est d'avoir un bulbe érectile sur sa partie arrière qui, une fois gonflé, fixe le gland dans le vagin de la femelle pour la saillie. Convenons que nous ne sommes pas des chiens et revenons à notre histoire humaine. Souvenons-nous de notre première fois, de cette inquiétude à l'idée d'oser contracter notre vagin, de tenter d'aspirer et, qui sait, de coincer ce pénis si nouveau. Quant aux hommes, se souvenant par exemple d'avoir, gamins, passé la tête entre des barreaux sans pouvoir se dégager, nombreux sont ceux à s'inquiéter d'être pris au piège lors de ce premier coït.

Par ailleurs, si rôde le risque, que n'imagine-t-on du traitement ! La solution consisterait d'abord à se déhancher jusqu'à votre téléphone afin d'appeler les pompiers. À attendre ensuite qu'ils arrivent, enfoncent la porte, vous embarquent dans l'ambulance, puis vous retransfèrent sur la table de consultation d'un hôpital, le tout alors que vous êtes toujours scotchés l'un à l'autre. Attendre encore qu'un médecin expérimenté décide de mettre son plus petit doigt… Où ? Dans l'anus de madame, prétendument pour détendre le muscle releveur de l'anus, supposé contracté involontairement, et ce pendant un temps infini, alors que toutes les crampes que connaît le corps, y compris d'origine épileptique, durent généralement moins d'une minute. **Quelle merveilleuse construction tout droit sortie de l'imaginaire ! Elle attire une fois de plus l'attention sur la crainte de l'homme et de la femme quant à la possible voracité féminine.** Sur ce vagin qui, telle une bouche, pourrait enserrer et mordre tant son désir serait insatiable.

Faire l'amour nécessite aussi de sortir du champ familial pour aimer ailleurs, ce qui génère, chez certains, un sentiment de culpabilité qui renforce la crainte de cette première fois et fait fantasmer la fatale sanction. Mais rendons-nous à l'évidence de l'impossibilité d'une telle situation : avez-vous déjà réussi à garder le sexe de votre conjoint en vous sans l'enserrer de vos jambes alors qu'il ne le voulait pas ? Et vous, monsieur, avez-vous connu beaucoup d'érections en situation d'angoisse ?

Catherine Blanc, auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, 2009). Son site : catherineblanc.com.

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES

OFFRE SPÉCIALE
d'abonnement

Société : contre l'argent roi, notre besoin de sens

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

PSYCHOLOGIES.COM N°337 | 3,50€ | FÉVRIER 2014

INÉDIT Christophe André "Comment je m'exerce au bonheur"

STROMAE "Je suis assez parano"

Pourquoi les autres réussissent... et pas moi ?

5 leçons de sagesse massaï

Existe-t-il des enfants difficiles ?

THALASSO Soigner aussi son esprit

DOSSIER Décider d'être heureux à deux

- Découvrez les grands principes de l'amour durable
- Comment (re)donner la priorité à son couple



% de réduction*



**Prix de vente public de 11 numéros

1 AN - 11 numéros

*Près de 35% de réduction

GOUTAL AGENCE TÉ

BULLETIN D'ABONNEMENT

A compléter et à renvoyer sous enveloppe affranchie à : **PSYCHOLOGIES MAGAZINE - Service Abonnements - BP 50002 - 59718 Lille cedex 9**

OUI, je m'abonne à Psychologies magazine et je choisis ma formule :

☐ **1 AN** (11 numéros) pour **29€ seulement** au lieu de ~~44€~~**, soit près de **35% DE RÉDUCTION.**

☐ **1 AN** (11 numéros) **+ 2 hors-séries** pour **32€ seulement** au lieu de ~~53,80€~~***, **40% DE RÉDUCTION.**

Je règle par :

☐ chèque bancaire ou postal à l'ordre de PSYCHOLOGIES magazine

☐ CB N° ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Expire fin : M M A A

Date et signature obligatoires

☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr

Nom :

Prénom :

N°/Voie :

Cplt adresse :

Code postal : Ville :

Votre date de naissance : J J M M A A A A

Je laisse mon numéro de téléphone et mon mail pour le suivi de mon abonnement.

N° Tél. :

HFM PYH83

E-mail :

MLP ☐ J'accepte de recevoir par e-mail les offres des partenaires sélectionnés par Psychologies.

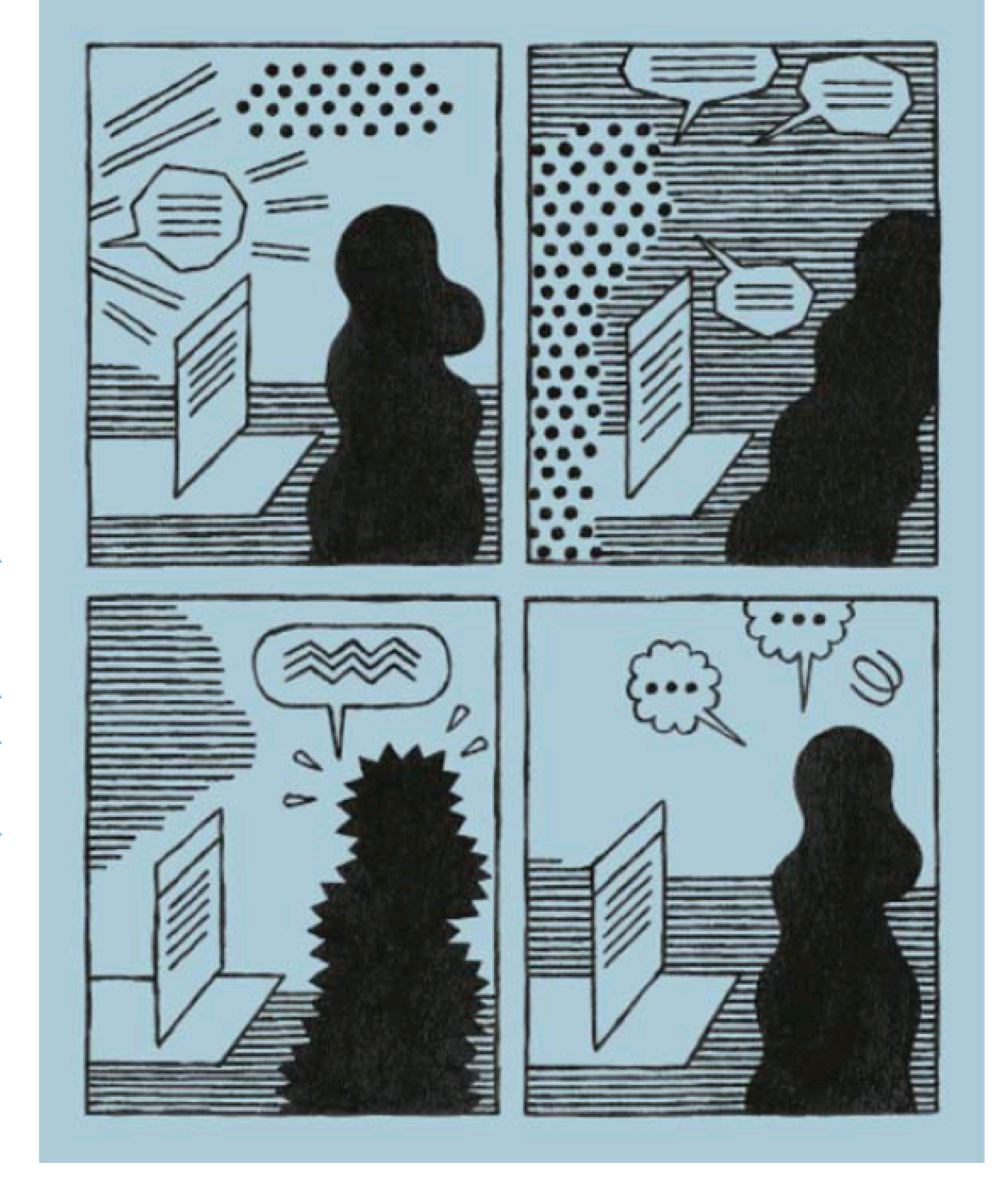
Offre réservée à la France Métropolitaine, uniquement pour un 1er abonnement, valable jusqu'au 31/05/2014. ***Prix de vente public au numéro : (11 numéros à 4 € = 44 €) + (2 hors-séries à 4,90 € = 9,80 €) = 53,80 €. Service Abonnements : 02 77 63 11 27. Pour l'étranger : 00 33 2 77 63 11 27. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Psychologies. Si vous n'êtes pas satisfait par votre abonnement, nous vous rembourserons les numéros restant à servir sur simple demande écrite. Conformément à la loi « Informatique et libertés », vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Vos coordonnées peuvent être transmises à nos partenaires sauf opposition de votre part ☐.

Psychologies – 149 rue Anatole France 92534 Levallois-Perret cedex. RCS Nanterre 326 929 528.

AU TRAVAIL

Mon chef m'énerve

Chaque mois, **Sophie Péters,** coach et psychanalyste, propose des solutions pour mieux vivre sa vie professionnelle.



Votre patron vous agace et vous stresse. Le seul bruit de ses pas dans le couloir suffit à faire monter en vous un mélange de colère et de crainte. Ou bien votre découragement prend le dessus en réunion.

Il arrive qu'un patron malhabile ou dont le comportement est abusif – il fait preuve d'un leadership directif ou, pire, ne fait confiance à personne – vienne à bout de la motivation la plus solide. Mais il n'y a guère qu'avec quelques collègues triés sur le volet, parce qu'ils sont du même avis que vous, que vous pouvez aborder un sujet aussi politiquement incorrect. Et pourtant tellement naturel : qui n'a jamais pesté contre son (sa) chef ?

Pour désamorcer cet agacement, tout légitime qu'il puisse être mais qui vous envoie de la mauvaise énergie, commencez par repérer chez votre manageur ce qui vous énerve ou vous stresse. Les motifs sont nombreux, mais il vous faut les trier pour agir dessus.

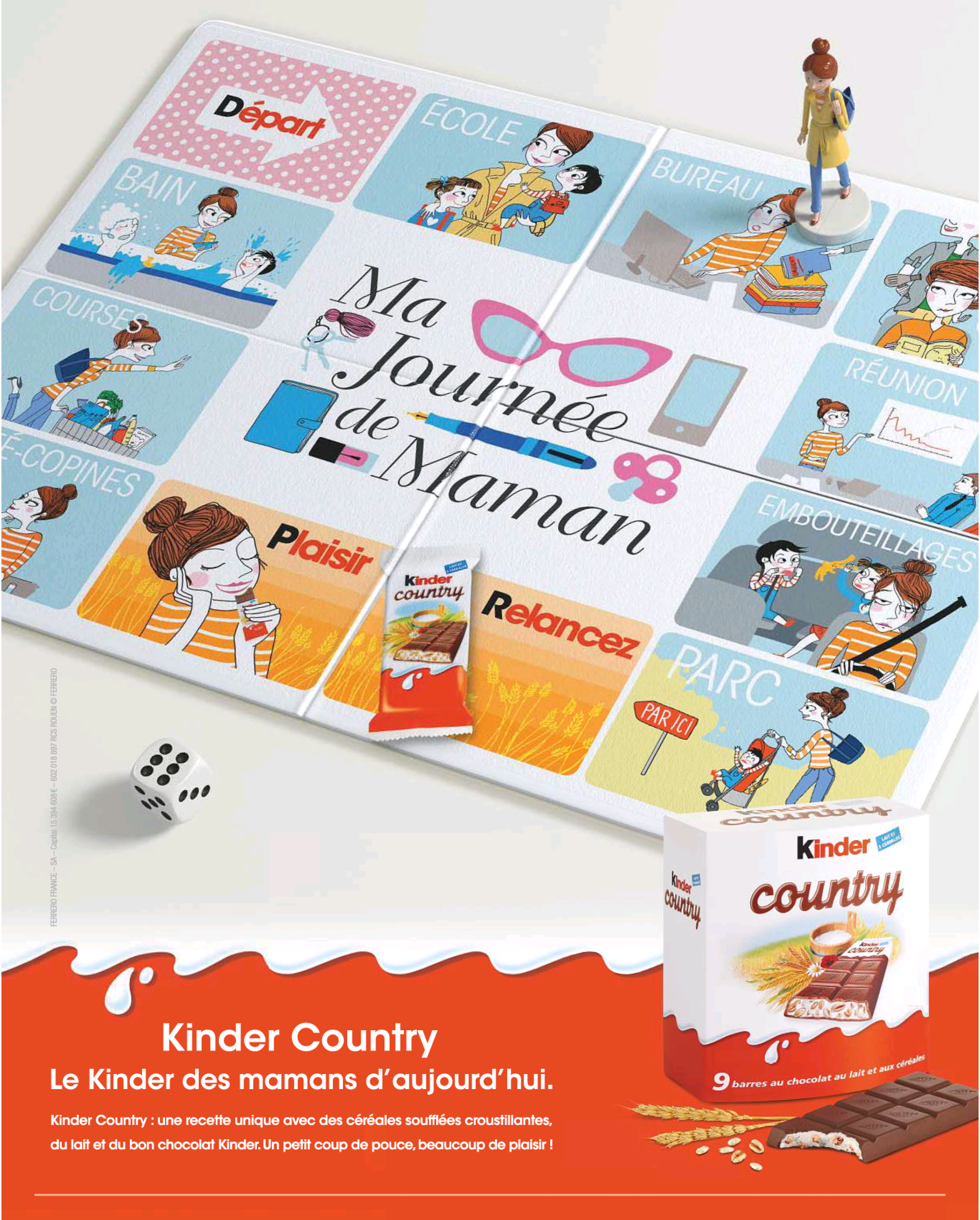
S'il s'agit d'éléments de sa personnalité – son look, sa façon de s'exprimer, son caractère… –, votre marge de manœuvre est plus intérieure qu'extérieure. Il vaut mieux commencer par admettre vos différences, reconnaître que ce que vous n'aimez pas en lui vous renvoie à quelque chose en vous et apprendre à pactiser avec cette part d'ombre à laquelle il sert de révélateur.

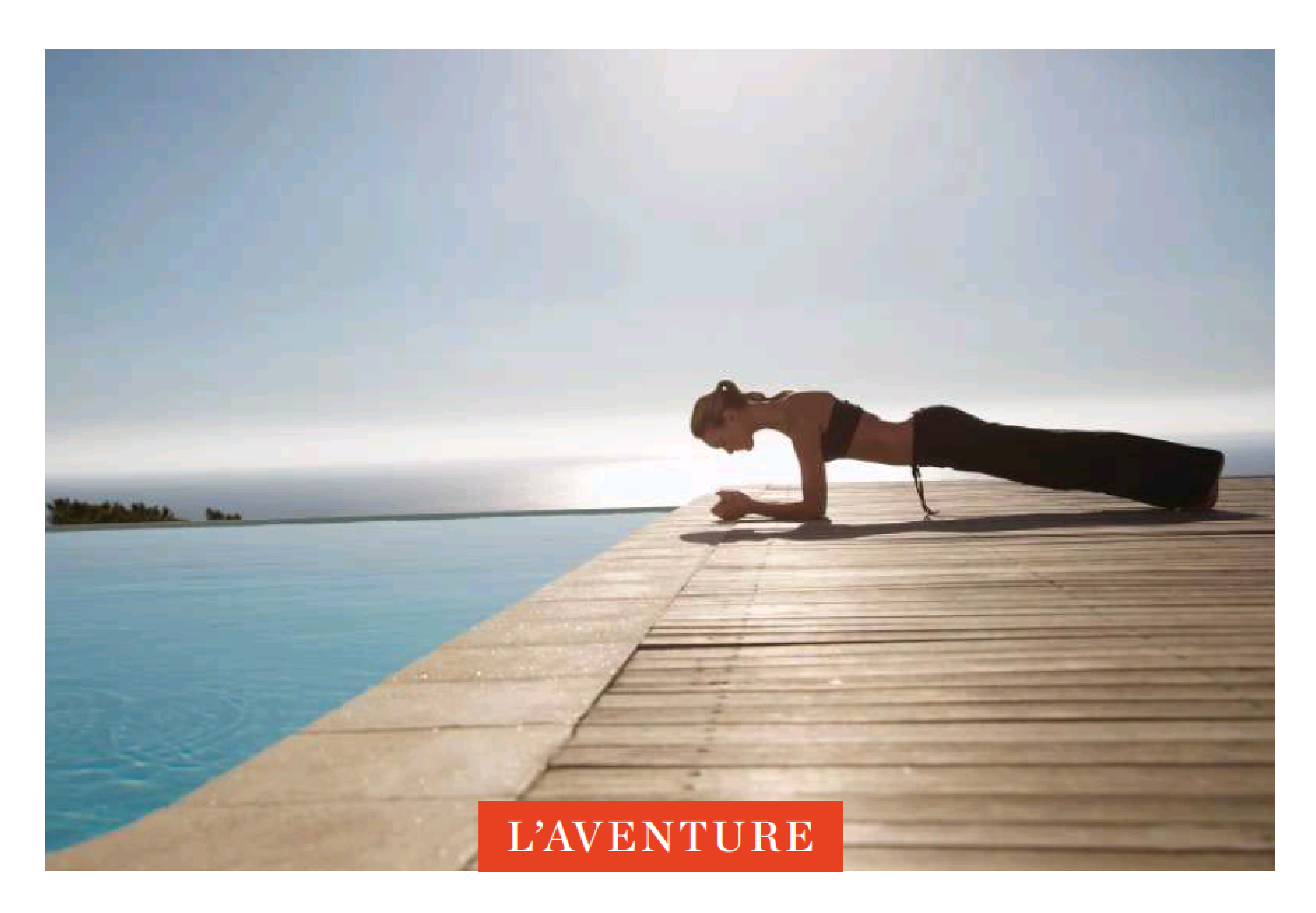
S'il s'agit de vos rapports concernant le travail – il est trop ou pas assez présent, il ne vous reconnaît pas à votre juste valeur, critique la moindre de vos initiatives… –, vous vous devez d'en discuter avec lui. Car vous risquez sinon de perdre en estime de vous-même. Ce n'est pas facile, direz-vous d'emblée, parce qu'il n'écoute jamais rien, parce qu'il est méprisant ou, pire, parce qu'il est réputé pour être caractériel ou pervers. Qu'à cela ne tienne, en le sollicitant sur des éléments factuels ayant trait à votre travail, il pourra difficilement se dérober. L'essentiel étant de ne jamais déraper sur un versant personnel.

Prenez soin de ne pas le remettre personnellement en cause. Parlez de vos besoins ou de ce que vous vivez afin qu'il ne se sente ni accusé, ni blessé, ni menacé. Être conscient de vos compétences et de votre valeur vous aidera pour intervenir. Le calme tout autant. Trouvez le moyen de vous valoriser aux yeux de votre manageur maladroit en lui prêtant main-forte. En plus de gagner sa confiance, vous serez à même de faire bouger les choses de façon à créer une situation « gagnant-gagnant ».

Prenez garde à vos attentes émotionnelles, à votre besoin d'approbation et de reconnaissance, à une attitude mentale d'enfant délaissé par un parent indifférent ou malhabile. Le risque est alors grand de vous percevoir comme une victime… jusqu'à croire la situation sans issue. Or un patron qui ne possède pas de compétences humaines – il y en a ! – ne saura pas répondre à ces besoins. Agissez en tenant compte de votre chef tel qu'il est, omniprésent bien malgré vous.

JOCHEN GERNER POUR PSYCHOLOGIES


Départ
ÉCOLE
BAIN
BUREAU
COURSES
Ma Journée de Maman
RÉUNION
É-COPINES
EMBOUTEILLAGES
Plaisir
Relancez
PARC
PAR ICI
kinder country
9 barres au chocolat au lait et aux céréales



L'AVENTURE

Suivre une cure de "digital detox"

Les vacances seraient-elles faites pour se priver ? Après les « séjours jeûne » ou autres cures de thalasso antitoxines, un nouveau phénomène émerge : la *digital detox*. *No WiFi, no Smartphone, no TV !* Le vacancier hype est invité à enfermer son téléphone au coffre-fort de l'accueil. Dans un hôtel luxueux de Dublin, en campement vintage aux États-Unis, aux thermes de Vichy ou dans un château du haut Médoc, il reçoit un « kit de survie » en échange de son recours compulsif à la technologie : livres, jeux de société, vélo, séances de yoga… Sans compter un bon massage et des menus bio ou allégés. D'autres fuient dans les endroits les plus reculés de la planète pour être sûrs de se déconnecter. Quitte à s'étonner que « même ici, le réseau passe » ! Encadrées ou non, ces cures de sevrage volontaire affichent le même objectif : s'obliger à prendre du recul pour mieux renouer avec l'« essence de soi ».

Une éclipse identitaire. Ces séjours répondent à une soif de disparaître, selon le sociologue David Le Breton[1]. « Disparaître, c'est ne plus avoir de comptes à rendre. Nos vies sont dévorées par la contrainte d'être quelqu'un : la mère ou l'employé de telle entreprise. En échappant aux sollicitations, on peut alors découvrir d'autres dimensions de soi », explique-t-il. Et se surprendre à être contemplatif, hédoniste…

Une purification existentielle. Aux yeux des candidats à la détox numérique, « l'hyperconnexion serait un état existentiel nouveau », analyse Fabien Loszach, sociologue spécialiste de la culture et des imaginaires sociaux[2]. Ces « êtres réseaux », totalement tournés vers les autres, ont l'impression de se dissoudre de l'intérieur. Surfant sur le registre médical (l'antitoxicité), mystique (l'isolement) et spirituel (le retour à soi), les séjours détox leur proposent de « recouvrer leur intégrité corporelle et psychique », assure-t-il. Cette escapade peut ainsi donner le sentiment de reprendre le contrôle sur soi.

Une distraction temporaire. « Ne soyons pas naïfs, met en garde le psychiatre Serge Tisseron[3]. Cette offre repose sur une mystification, car il n'y a pas d'addiction au numérique mais simplement une pression sociale. Elle ne constitue donc pas un sevrage. » Au retour, il faudra bien trier les centaines d'e-mails arrivés ! « Toute la difficulté est de se modérer. Et cela passe par un apprentissage au fil de la vie quotidienne », ajoute-t-il. Cette pause invite néanmoins à diversifier ses activités et sa façon de créer du lien avec les autres, reconnaît-il. Et, finalement, les vacances ne sont-elles pas faites pour ça ? AGNÈS ROGELET

1. *Auteur de* Marcher, éloge des chemins et de la lenteur *(Métailié, 2012).*
2. *Chronique parue sur branchez-vous.com.*
3. *Auteur de* 3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir *(Érès, 2013).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Séjourner : chateaulagraviere.com ou vichy-spa-hotel.fr, en France ; thewestindublin.com, thedigitaldetox.org, netaddictionrecovery.com (sites en anglais)…
Prendre du recul : www.apprivoiserlesecrans.com. Un nouveau site dédié aux projets, réflexions et initiatives permettant de mieux vivre avec les écrans : Smartphone, télévision, consoles de jeux…







Coussin en satin Bikini, chez India Mahdavi, 210 € (india-mahdavi.com).

Table Duo, Haymann, à partir de 933 € (points de vente sur agenceatu.fr).

Verres de couleur, au Bon marché Rive gauche, 25 € (lebonmarche.com).

Canapé Cosse, chez Cinna, à partir de 2 979 € (cinna.fr).

Vase Square Cross, en bronze et cristal de Bohême, Éric Schmitt, prix sur demande (ericschmitt.com).



LA MAISON

La couleur en douce

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI – STYLISME SARAH DE BEAUMONT

« **R**êve ta vie en couleurs, c'est le secret du bonheur… » chantent les chœurs dans *Peter Pan*. Et la vérité est peut-être tapie dans ces paroles un peu naïves mais toujours réjouissantes. Après les gris austères, les taupe compassés, les blancs intimidants, les designers redécouvrent la magie des couleurs. Pas dans l'exubérance ni l'outrance de tons qui semblent hurler pour s'imposer, mais dans la délicatesse un peu timide de teintes douces, comme délavées par le soleil. Des roses et des verts sourds, des jaunes rayonnants plus qu'éclatants. À chacun de choisir sa source de clarté. Un canapé, des luminaires, quelques coussins… et la lumière est. Il n'en faut souvent pas plus pour réveiller sans rien brusquer une pièce devenue un peu trop terne, un peu trop tranquille. Car il en va de la décoration comme de l'homme : paradoxalement, les transformations les plus profondes et les plus visibles se font par petites touches, pas à pas. Ce sont elles qui opèrent les changements les plus grands. Notre besoin de consolation est impossible à rassasier, disait l'écrivain suédois Stig Dagerman. La couleur, toutes proportions gardées, a ce pouvoir. Elle éclaire, adoucit, revitalise… Luttant ainsi, obstinément et sans bruit, contre la noirceur du monde.



LE STYLE

Pourquoi les années 1980 sont-elles encore de retour ?

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI** – STYLISME **DÉA LECOINTE** – PHOTO **DANIELE FONA**

Les épaulettes de Wonder Woman, les microbrassières, le vert fluo, la résille noire, le denim fadasse, les créoles XXL… Vous frémissez ? Nous aussi. Et pourtant, tout se passe comme si on n'en avait jamais assez. Même le grand Karl, dans sa collection printemps-été, avec ses épaules carrées et ses tee-shirts nombril à l'air, y va de son petit coup de nostalgie. Les années 1980, ce n'est pas seulement le saxo grinçant de la new wave et la batterie Duracell d'Indochine, c'est aussi la décennie où même les jeans étaient laids et où l'on se bousculait dans les salons de coiffure pour demander la coupe de Jeanne Mas (les brunes) ou celle de Bonnie Tyler (les blondes). Alors pourquoi cette obstination à ressusciter la période où Ronald Reagan fut élu et Indira Gandhi assassinée ? Peut-être parce que, en ces temps de peurs manipulées et de héros bien palots, on a envie de se souvenir que les *eighties* ce fut aussi : la chute du mur de Berlin, l'abolition de la peine de mort en France, l'incarcération de Klaus Barbie, la révolte des ghettos en Afrique du Sud et la remise du prix Nobel de la paix à Lech Walesa. La mode comme expression de notre désir collectif inconscient ? Peut-être. Cela donnerait en tout cas plus de sens aux épaulettes, au déstructuré et aux jeans déchirés.

Veste et pantalon en laine vierge, chemise en satin de soie, Boss (tél. : 01 44 17 16 81).

Libérer sa sensualité

Quel bonheur, en avril, de sentir ses sens en émoi sous l'effet du printemps… Mais prenons-nous seulement le temps de savourer ses caresses ? Pourquoi sommes-nous si coupés des délices qui s'offrent à notre corps (p. 60) ? Peut-être parce qu'il existe pour nous plusieurs manières de l'habiter, plus ou moins conscientes, plus ou moins bienveillantes (p. 64). Et parce que les femmes, elles, ont davantage été éduquées à faire plaisir qu'à se faire plaisir (p. 68). Mais il n'est jamais trop tard pour éprouver des sensations agréables (p. 72) en découvrant, par exemple, la saveur du *slow sex* (p. 76). Se réconcilier avec son corps, oui, c'est possible (p. 70). À vous de jouer, et d'en jouir.

Dossier coordonné par **Laurence Lemoine** – Photos **Sophie Delaporte**

SOPHIE DELAPORTE CHEZ MICHELE FILOMENO, SÉRIE « NUDE »



ANALYSE

MON CORPS, MON ENNEMI ? Ressentir, se faire plaisir, c'est d'abord se mettre à l'écoute de son corps. Mais en sommes-nous encore capables ? À l'heure du bien-être et de l'hédonisme assumés, pourquoi notre sensualité semble-t-elle endormie ?

PAR ANNE LAURE GANNAC

Courir. Cela faisait neuf mois que j'attendais de pouvoir rechausser mes baskets et m'échapper dans les bois, à la façon d'un chien fou dont on vient de décrocher la laisse. Sensation de liberté. Bonheur d'autant plus grand de reprendre possession de tous mes moyens physiques que, durant des mois, ce corps enceint n'a pas été que le mien et qu'il ne lui ressemblait même plus. Mais ça y est, j'y suis, enfin. Corps tout entier. Les jambes lourdes et les bras engourdis se réveillent lentement, les genoux chauffent sous l'effet du mouvement répétitif, les chevilles, raides, se détendent péniblement à chaque foulée, partout la chair vibre, le souffle se cherche en oscillant. Je redécouvre chaque muscle, chaque articulation, par les seules sensations… De douleur ou de plaisir ? Difficile à dire, les deux se mélangent sans distinction. Mais le bonheur est total : bonheur de se sentir « être » un corps. Psychomotricien, Éric Pireyre confirme : « Ressentir son corps en mouvement est, en soi, une source de plaisir. C'est la définition de la sensualité : le plaisir à activer sa sensorialité, c'est-à-dire le fonctionnement physiologique de son organisme. » Et, d'après lui, « ce plaisir tient au sentiment d'être “entier”, de prendre la mesure de soi dans sa globalité ».

LE « TOMBEAU DE L'ÂME »

Aurais-je pu confier un tel plaisir « global » et « sensuel » il y a, disons, cinquante ou cent ans, sans craindre d'être classée au rayon pornographique ? Pas sûr. Durant des siècles, le corps, « tombeau de l'âme » d'après Platon, a été dénigré, oublié, caché, les plaisirs ou les douleurs qu'il procure étant, comme le dit le philosophe grec, des « clous » qui nous rivent à lui et nous empêchent de penser. « Ce n'est pas un hasard si le plaisir sexuel a été appelé la petite mort, remarque la philosophe Chantal Jaquet, car il soustrait à la vie, la suspend, de sorte que le sujet s'anéantit momentanément en lui et ne pense plus à rien[1]. » Sur fond d'une séparation triviale, mais généralement admise, entre corps et esprit, les plaisirs physiques sont soupçonnés de tirer vers le bas l'esprit, qui ne peut plus s'élever vers la connaissance. Et encore moins vers Dieu : la tradition judéo-chrétienne perpétuera ce rejet du corps et des sens, associés au péché et aux plus vils instincts.

Mais tout cela est de l'histoire ancienne ! Il suffit de constater comment les offres de massages en tout genre ont envahi les rues et les spas des hôtels pour prendre la mesure du renversement culturel : contre le stress ambiant, il est désormais une priorité que de savoir se « faire du bien ». Notre époque court après les plaisirs du corps, non seulement par hédonisme et du fait de la libération des mœurs, mais parce qu'elle admet enfin que cela lui réussit

« globalement ». La banalisation du terme « psychosomatique » en rend compte : les interactions entre corps et esprit, notamment mises en avant en Occident par la psychanalyse, ne sont plus un secret pour personne. Et c'est ainsi que les pratiques orientales, qui ont, elles, toujours envisagé l'être dans cette globalité, nous séduisent tant aujourd'hui – le yoga, qui signifie « union », en est un exemple.

UN « OBJET À DISPOSITION »

Le message actuel est donc clair : prenez soin de votre corps, bichonnez-le. En un mot : jouissez ! Et vous éloignerez le spectre de la maladie et du stress. L'évolution est remarquable. Mais elle a ses travers. Car ce report d'attention sur le corps s'est déroulé sur fond de mode, de marketing, et qu'il a aussi rencontré notre narcissisme. Ainsi, après avoir été oublié et honteux pendant des siècles, le corps se retrouve, plus que soigné, sans cesse observé, pesé, mesuré, remodelé, cœur de nos préoccupations et de tant d'efforts. Deux conceptions opposées, mais qui constituent un même dénigrement, un même « adieu au corps », pour reprendre le beau titre du livre[2] du sociologue David Le Breton. « Le corps est devenu, constate-t-il, un objet à disposition sur lequel agir afin de l'améliorer, une matière première où se dilue l'identité personnelle et non plus une racine identitaire de l'homme. »

Une étude scientifique a démontré qu'écouter de la musique en pratiquant du sport bloque jusqu'à 70 % des sensations

Quand je lui annonce avoir repris la course à pied, mon médecin me dit comprendre : « Moi aussi, j'essaie de rester en forme et de retrouver la ligne, alors j'ai acheté un tapis de course. J'installe ma tablette devant moi, je regarde un film et j'essaie de tenir une demi-heure. C'est génial, je cours sans m'en rendre compte ! » Ce n'est pas faux : une étude scientifique[3] a démontré qu'écouter de la musique en pratiquant du sport bloque jusqu'à 70 % des sensations, ces informations physiologiques étant retenues par la diversion musicale avant d'atteindre le cerveau. Et l'on imagine que, lorsque à cette musique s'ajoute un film, la diversion doit frôler les 100 % ! Oui, mon médecin fait du sport sans que son corps s'en rende compte. D'ailleurs, celui-ci le lui rend bien : il est toujours aussi pesant et peu musclé !
En l'entendant me décrire son expérience de coureur sur tapis, je mesure combien lui et moi ne parlons pas du même corps ni du même plaisir. Il y a le corps que l'on ressent, que l'on habite, qui nous enracine dans l'instant, porteur des marques de notre histoire et de nos origines, ce corps qui perçoit la chaleur, le froid, les odeurs, qui voit, qui apprécie, qui vomit, qui jouit, qui caresse… Bref, le « corps que l'on est ». Et puis, il y a le corps que l'on regarde dans un miroir, que l'on tatoue, que l'on pare, que l'on mesure, ce corps que l'on fait courir sur un tapis sans le ressentir dans le seul but de lui donner une certaine « forme » et une certaine « ligne ». En d'autres mots, le « corps que l'on a ». Ce corps-là aussi sait procurer ses plaisirs, bien sûr : quand le bip final de son tapis roulant retentit, mon médecin connaît celui d'avoir tenu bon. Fier de son courage, il est satisfait d'avoir surmonté la douleur et l'impatience. Quand il s'habillera, il constatera peut-être qu'il pourra >>>

PSYCHANALYSE

Une création de l'esprit

Pour la psychanalyse, le corps ne se réduit pas seulement à sa réalité biologique, anatomique, celle que nous percevons, dont s'occupe la médecine : une tête, deux bras, deux jambes et quelques organes. Freud, en analysant ses premières patientes, des femmes dont les principaux symptômes étaient des somatisations sans cause médicale repérable, a compris que chaque personne possède une image fantasmée de son corps, capable d'agir sur sa matérialité. Notre corps est une création de notre esprit.
Nourrisson, nous nous vivons comme un prolongement du corps maternel. Durant les premiers mois de la vie, nous nous réduisons à une surface corporelle livrée à des pulsions, à une jouissance désordonnée. Pour reprendre une idée de Françoise Dolto, nous sommes un corps-sensation, morcelé, sans réelle unité.
Vers l'âge de 3 ans, le « stade du miroir » nous rend capables de penser « c'est moi » quand nous voyons notre reflet dans une glace. Nous devenons enfin une unité corps-esprit. Nous passons de la jouissance sans loi à des plaisirs plus policés. Le narcissisme, le plaisir d'être vu, de s'occuper de soi se mettent en place.
Mais la conscience de soi comme totalité corps-esprit exige l'intervention d'un autre – la mère ou un autre nourricier et aimant. Sans son regard, sans ses mots qui nous initient au « je » et au « tu », sans ses caresses qui délimitent les contours de notre enveloppe charnelle, impossible d'accéder au plaisir de vivre. Isabelle Taubes

>>> resserrer sa ceinture d'un cran et il sourira de contentement. Ces plaisirs sont réels, puissants, motivants. Mais ce sont les plaisirs de l'ego, nés de la maîtrise du corps. C'est le « moi » qui se réjouit d'avoir su devenir, pour paraphraser Descartes, « maître et possesseur de la nature » que représente le corps. Ce plaisir-là repose sur le sentiment de toute-puissance de celui qui se croit au-dessus des lois du corps – donc inaccessible à la souffrance, à la maladie, à la mort.

UNE HISTOIRE DE PEAU

Je mentirais si je disais que, passé l'état de grâce des premières foulées en plein air, je n'avais pas, moi aussi, très envie que l'on aide mon cerveau à ne pas recevoir les douloureuses informations envoyées par mon corps ! Et si je niais que, bientôt, ma motivation pour chausser mes baskets serait moins souvent la joie de ressentir ma chair vibrer que la conviction de participer à la fonte des graisses superflues... Se focaliser toujours sur le « corps que l'on est », rester sensoriel et sensuel n'est pas une sinécure. D'abord parce qu'en recherchant le plaisir nul n'est jamais sûr de ne pas croiser son contraire, comme l'a constaté Socrate tandis qu'il se grattait la jambe en prison : « Quelle chose déconcertante ce que les hommes appellent l'agréable, et quel étonnant rapport sa nature entretient avec ce qu'on tient pour être son contraire, le pénible : [...] si on poursuit l'un et qu'on l'attrape, on peut presque dire qu'on est aussi obligé d'attraper l'autre[4]. » Se remettre à l'écoute de son corps, c'est aussi prendre le risque de se confronter à ses failles, à ses carences, à sa finitude, dont sa matérialité est un rappel radical. Cela suppose également d'être prêt à réveiller des parts de soi plus ou moins consciemment passées sous silence : « Lorsque vous portez toute votre attention sur votre ressenti physique, vous ne pouvez pas prédire les émotions qui vont surgir, ni leur violence », explique Éric Pireyre. Notre histoire est écrite à fleur de peau ; certaines zones et certains sens ont été davantage investis que d'autres, plus ou moins positivement, depuis nos premiers contacts avec nos parents et avec le monde. Sans parler des complexes qui ont pu se greffer sur certaines parties de ce corps, alors détesté de ne pas être aussi beau, vif, mince et lisse que nous le souhaiterions dans nos rêves dopés à l'image parfaitement « photoshopée ».

LA HONTE D'ÊTRE HUMAIN

Enfin, revenir au corps, c'est se remettre à l'écoute de soi dans l'instant, quand, dans notre quotidien en accéléré et avide de technologies, tout tend à disperser notre attention.

QUESTIONS À...

LIONEL NACCACHE, NEUROLOGUE



« Pas de cerveau, pas de plaisir ! »

Spinoza avait raison contre Descartes : corps et esprit se modèlent l'un l'autre. Et le plaisir, dans tout ça ? Explications de Lionel Naccache, auteur du *Nouvel Inconscient* et de *Perdons-nous connaissance ?*[1].

Le plaisir, est-ce dans le corps ou dans le cerveau ?
Il y a des régions cérébrales spécialisées dans le plaisir. C'est ce que l'on appelle le faisceau de la récompense, qui, sous l'effet d'une stimulation, libère de la dopamine. Donc : pas de cerveau, pas de plaisir !

Sauf que ce cerveau seul ne peut pas grand-chose...
Effectivement : il lui faut être en interaction avec le corps pour activer ses circuits du plaisir – ou du déplaisir. Et, plus important, c'est dans les interactions du corps avec le monde extérieur, autrement dit dans les informations qu'il envoie régulièrement au cerveau, que naît notre propre perception du plaisir : ainsi, telle information sensorielle activera tel souvenir, donc procurera du plaisir pour l'un, quand elle laissera un autre de marbre. Certes nous naissons avec un cerveau programmé depuis des millions d'années pour coder le plaisir et le déplaisir sans que nous y puissions rien, mais, à l'échelle d'une vie, nos propres expériences ont le pouvoir de modeler ces sensations de plaisir ou de déplaisir pour leur donner une couleur qui n'appartient qu'à nous.

Le cerveau traite-t-il de la même façon toutes les sources de plaisir ?
Dans le cerveau, on distingue deux mécanismes : *bottom-up* (du bas vers le haut) et *top-down* (du haut vers le bas). Ainsi, on peut avoir un plaisir d'abord guidé par le ressenti corporel : une saveur, une caresse, une odeur perçue, etc. C'est le *bottom-up*. Mais le plaisir peut aussi venir du cerveau lui-même, car celui-ci est capable d'associer à des stimuli extérieurs – un paysage, une parole... – des souvenirs, des fantasmes agréables... Donc, de faire naître de la seule pensée une sensation de plaisir. Ainsi, notre plaisir peut venir aussi bien de notre perception que de notre imagination, et le même circuit cérébral est mis à contribution.

1. Odile Jacob, 2009 et 2010.

CLAUDE TRUONG NGOC



Notamment en nous offrant toujours plus de gadgets pour faire obstacle entre nous, notre peau, notre vue… Bref, entre nos sens et le monde. Combien, par exemple, savent encore apprécier un spectacle ou un paysage autrement qu'à travers l'écran d'un Smartphone ou d'une tablette ? Et ce n'est qu'un début. Dans le monde du posthumain qu'on nous promet, il ne sera plus nécessaire de se lever de son canapé pour vivre toutes sortes d'expériences. « Tout tourne autour de l'idée de dématérialisation, donc, croit-on, d'une spiritualisation », analyse le philosophe Jean-Michel Besnier, spécialiste des technologies de l'information et de la communication. Mais, selon lui, cette « idéologie posthumaniste provient plus du sentiment d'impuissance, de la dépression. […] Cette fatigue d'être soi, cette honte d'être humain me paraissent l'élément le plus intéressant. Il explique pourquoi, aujourd'hui, plus on déteste l'homme, plus on aime les machines, pourquoi on tente de prendre la fuite dans le goût pour les automatismes[5] ». Ainsi, le nouveau rejet du corps serait non plus le fait d'une surpuissance accordée à l'esprit mais, au contraire, le symptôme de la profonde déprime de celui-ci. En d'autres mots : adieu Descartes, bonjour tristesse.

L'OUBLIER POUR EXISTER

Heureusement, il nous reste l'autre. Comme le souligne Éric Pireyre, « le corps existe bien mieux à deux ». Caressé, effleuré, embrassé, notre corps oublie de se regarder et de se « penser » : il n'a plus qu'à se laisser percevoir et ressentir, en même temps qu'il perçoit et ressent l'autre corps. C'est l'expérience du « touchant-touché » décrite par le philosophe Maurice Merleau-Ponty : « Toucher c'est se toucher[6]. » Ainsi, caresser, sentir, aimer l'autre, c'est en même temps caresser, sentir, réapprivoiser son propre corps et l'aimer à nouveau. Pas de plus juste et de plus agréable retour au « corps que l'on est », sans doute, que dans la relation à l'autre. Non seulement via les sens, mais aussi par leur description : « Partager ses sensations, décrire à l'autre ce que l'on vit, par exemple en courant, permet de se ressentir encore plus, complète le psychomotricien, et d'être encore plus conscient de sa sensorialité. » Courir, oui, mille fois oui ! Mais plus jamais seule.

1. *In* Les Liens corps esprit, *coécrit par Chantal Jaquet (Dunod, 2014).*
2. L'Adieu au corps *de David Le Breton (Métailié, "Suites essais", 2013).*
3. *In* The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, *2012.*
4. *In* Phédon *de Platon (Flammarion, "GF", 1991).*
5. *Jean-Michel Besnier, in* Humain, une enquête philosophique sur ces révolutions qui changent nos vies *de Monique Atlan et Roger-Pol Droit (Flammarion, 2012).*
6. *In* Le Visible et l'Invisible *de Maurice Merleau-Ponty (Gallimard, 1979).*

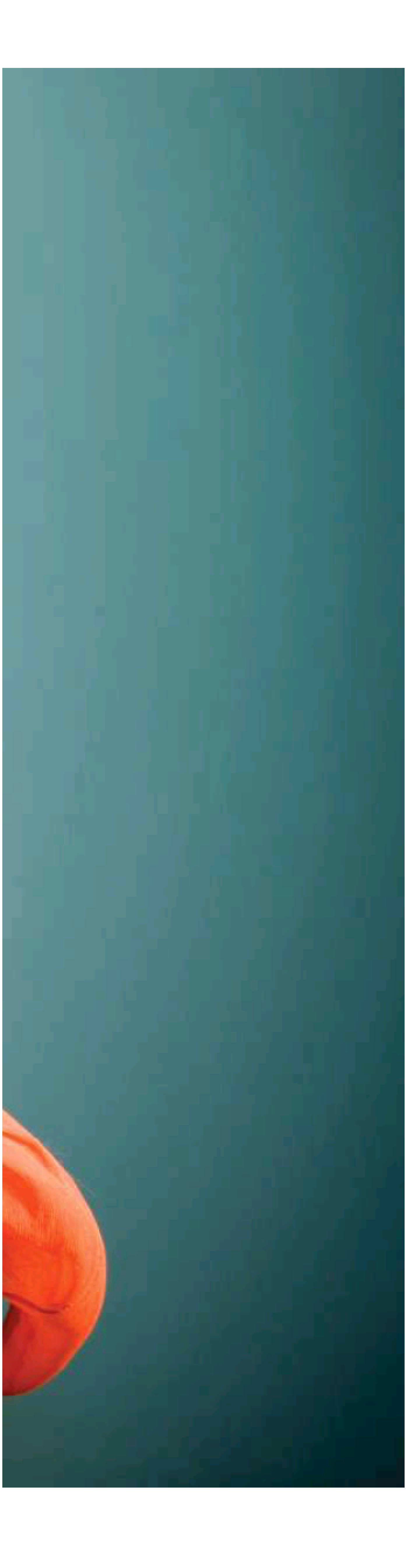


TEST

COMMENT VIVEZ-VOUS VOTRE CORPS ?

Adversaire ou partenaire, négligée ou chouchoutée, l'enveloppe corporelle peut être habitée de plusieurs façons. Découvrez quelle est la vôtre.

Par Flavia Mazelin-Salvi, avec Flore Delapalme, psychologue et psychanalyste jungienne



« Bien habiter son corps équivaut à vivre dans une maison confortable, dans laquelle nous nous sentons en sécurité et qui nous procure des sensations agréables. Cela est de l'ordre du contentement », affirme Flore Delapalme. La métaphore, éloquente, exprime bien la jouissance tranquille qu'il y a à vivre à la fois dans et avec le sien. Mais, pour autant, cette heureuse disposition n'est pas automatiquement accessible à tous. « À la naissance, précise la psychanalyste, nous avons déjà un vécu singulier de notre corps, puis dans les premiers liens va se construire progressivement le sentiment de notre identité, qui sera conditionné, entre autres, par la façon dont nous sommes touchés, "parlés", regardés. Plus l'enveloppement affectif et corporel du bébé est sécurisant et agréable, mieux il se sentira dans son corps. » Pour elle, bien habiter le sien réside dans l'équilibre subtil entre conscience et oubli. Trop d'attentions ou de contrôle expriment un mal-être, tout comme la négligence ou le refus d'écouter ses messages. « Au fond, dans une culture qui clive sans cesse le corps et l'esprit, tout notre travail consiste à redonner de l'unité, à être autant dans l'un que dans l'autre, de manière à éprouver un sentiment de sécurité intérieure et de complétude de l'être, explique la praticienne. C'est possible par des méthodes de relaxation et, surtout, par des thérapies psychocorporelles qui aident à revenir au nourrisson à l'intérieur de soi qui n'a pas bénéficié du bon enveloppement corporel. » Mais, pour restaurer l'unité perdue ou abîmée, encore faut-il avoir conscience de la façon dont nous vivons notre corps. C'est dans cet objectif que nous avons élaboré ce test.

Flore Delapalme, psychologue et psychanalyste jungienne, est l'auteure du *Sentiment de vide intérieur, être présent à soi-même* (Eyrolles, 2013).

1 — En vous déshabillant devant un miroir, vous vous dites :

▲ Les soins finissent par payer.
● Les excès finissent par se voir.
■ Les efforts ne doivent jamais finir.
◆ Mieux vaut ne pas se regarder.

2 — Vous avez un peu de poids à perdre :

▲ Le régime, ce n'est pas mon truc.
● On a toujours du poids à perdre.
■ Impossible, je me surveille.
◆ C'est fort possible.

3 — Votre relation à la nourriture :

▲ Spartiate.
● Épicurienne.
■ Vigilante.
◆ Irrégulière.

4 — Faire de l'exercice physique, c'est :

▲ Une obligation.
● Une philosophie.
■ Un vœu pieu.
◆ Une perte de temps.

>>>

›››**5 — Vos vêtements préférés :**
▲ Ceux qui vous tombent sous la main.
● Ceux qui se font oublier.
■ Ceux qui mettent en valeur votre silhouette.
◆ Ceux qui sont confortables et agréables.

6 — Votre démarche est :
▲ Nonchalante et entrecoupée de haltes.
● Vous n'en avez aucune idée.
■ Rapide et plutôt raide.
◆ Fluide et plutôt lente.

7 — L'animal qui symbolise le mieux votre corps :
▲ L'aigle.
● La panthère.
■ Le paresseux.
◆ Le lion.

8 — Pour chasser les tensions musculaires et nerveuses, il n'y a rien de tel :
▲ Qu'une bonne sieste.
● Qu'un long bain chaud.
■ Qu'une séance de yoga.
◆ Qu'une douche après un long jogging.

9 — Côté check-up médicaux, vous êtes :
▲ À jour.
● En retard.
■ En situation d'évitement.
◆ En surveillance constante.

10 — Il vous arrive de repousser vos limites physiques :
▲ Jamais.
● Parfois.
■ Vous ne comprenez pas ce que cela veut dire.
◆ Toujours.

11 — Vous aimeriez avoir un corps plus :
▲ Souple.
● Tonique.
■ Mince.
◆ Ferme.

12 — Tomber malade nous rappelle que :
▲ Nous devrions être davantage à l'écoute de notre corps.
● Nous avons trop souvent été négligents.
■ Nous ne pouvons pas tout contrôler.
◆ Nous sommes vulnérables.

13 — Le corps a des besoins qu'il faut :
▲ Tempérer.
● Satisfaire.
■ Maîtriser.
◆ Écouter.

14 — La condition sine qua non pour bien vivre dans son corps :
▲ Le surveiller.
● Le soigner.
■ L'oublier.
◆ En jouir.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse, et faites votre total de A, B, C et D, puis découvrez votre profil ci-contre.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
▲	A	B	C	A	D	B	C	D	A	B	C	D	A	C
●	B	A	B	C	C	D	A	B	D	A	D	C	B	A
■	C	C	A	B	A	C	D	A	B	D	B	B	C	D
◆	D	D	D	D	B	A	B	C	C	C	A	A	D	B

LES PROFILS

MAJORITÉ DE A

VOUS VIVEZ VOTRE CORPS EN ESTHÈTE

Pour l'esthète, le beau prime sur tout. Pour jouir de son corps, il doit le trouver beau, en adéquation avec les critères de son époque. Minceur, fermeté, jeunesse constituant le triptyque idéal. Peu sûr de lui, dépendant du regard des autres, l'esthète ne peut supporter son corps que s'il renvoie une image irréprochable. Sculpté, entretenu, admiré comme une œuvre d'art, le corps n'est pas pourvoyeur de plaisir via les sensations qu'il procure, il est source de jouissance narcissique.
À l'origine : un surinvestissement dans son apparence traduit souvent une faible estime de soi et un déficit de sécurité intérieure. Un regard parental distrait, le sentiment d'être insuffisant ou décevant génèrent des blessures narcissiques que l'on va essayer de soigner en s'accordant tous les soins dont on a manqué. Et ce, afin d'être enfin admiré, valorisé. Certains esthètes poursuivent le projet parental narcissique. L'enfant était utilisé comme un objet de représentation qui devait donner de ses parents une image parfaite d'eux-mêmes.
Vers l'équilibre : l'enjeu consiste à revenir en soi, à cesser d'être artisan et spectateur de son corps. Il s'agit de le ressentir, de l'habiter, plutôt que de le montrer comme une projection idéale de soi. Pour cela, il est important de revenir à ses sensations physiques, à des goûts personnels. D'abord par un sevrage du miroir, qui permet de passer de l'image au ressenti. Se servir de ses sens, surtout le toucher et l'odorat, facilite cette démarche. Quels parfums aimez-vous respirer ? Quelles matières aimez-vous porter ? Certains massages permettent de prendre conscience de soi via son corps. Pourquoi ne pas essayer ?

MAJORITÉ DE **B**

VOUS VIVEZ VOTRE CORPS EN HÉDONISTE

Pour l'hédoniste, le corps est le pourvoyeur royal des plaisirs. Nourriture, sexualité, sport... Tous les moyens sont bons pour jouir et savourer toutes les sensations. La modération n'est pas le principal souci de l'hédoniste, qui a tendance à pratiquer la règle du « toujours plus, toujours plus fort ». Les sensations s'émoussant rapidement, il lui faut trouver de nouvelles sources de stimulation. Concrètement, cela peut se traduire par des conduites de « bon vivant » un peu excessives qui peuvent avoir des conséquences négatives sur la santé physique, mais aussi sur l'équilibre psychique. Le corps n'étant pas écouté dans ses besoins de récupération et de tempérance, les régimes ou l'activité physique se font aussi sur un mode excessif.
À l'origine : la recherche de sensations fortes dans le plaisir comme l'excès dans la consommation traduisent souvent le besoin d'apaiser une angoisse, de pallier un sentiment de vide intérieur. A-t-on précocement été comblé jusqu'au gavage ? Ou, au contraire, négligé dans ses besoins physiques et affectifs ? Dans tous les cas, l'hypersensorialité est le signe d'un corps qui est plus « utilisé », « rempli » que réellement habité.
Vers l'équilibre : le but est de retrouver la modération en mettant de la conscience dans le plaisir. En privilégiant la qualité plutôt que la quantité. Ralentir pour ressentir permet d'entendre les messages de manque ou de satisfaction envoyés par le corps. Marcher lentement, déguster les saveurs d'un plat, prendre le temps d'apprécier un paysage ou une œuvre d'art, en se mettant à l'écoute de ce que l'on ressent, sont la clé d'un hédonisme joyeux et raffiné.

MAJORITÉ DE **C**

VOUS VIVEZ VOTRE CORPS EN ASCÈTE

Pour l'ascète, le corps est un animal sauvage qu'il faut discipliner avec rigueur et fermeté. Le mot-clé : contrôle. Car c'est dans la maîtrise des débordements corporels qu'il éprouve du plaisir. La contention est au service du contentement. Ainsi, se priver d'un mets délicieux mais trop riche procure autant de satisfaction que de le consommer. La culpabilité est au centre de la vie de l'ascète. Le seul plaisir qu'il s'accorde est celui du contrôle. Sur ses pulsions et ses envies. Ne pas se laisser aller est son mantra. Le corps est une machine qui ne doit ni s'enrayer ni se déformer. La sexualité et la nourriture sont des domaines sous haute surveillance. La sensorialité est souvent sélective : l'ascète préfère humer que goûter, écouter que toucher... Cela l'implique physiquement moins. Et cela le rassure.
À l'origine : les ascètes peuvent être d'anciens hédonistes ultrazélés, comme souvent les convertis, passant d'une démesure à une autre, mais sans changer le rapport, clivé, à leur corps. Ils peuvent également être les purs produits d'une éducation très culpabilisante sur le plaisir et qui ne valorise que ceux de l'esprit ou les mérites de l'autodiscipline. Dans les deux cas, le corps est un adversaire dont on doit continuellement se méfier.
Vers l'équilibre : apprendre à se détendre pour ressentir son corps autrement que comme un espace de contrôle. La détente, antichambre du plaisir, peut s'expérimenter de plusieurs façons. Méditation de pleine conscience, yoga de la respiration, training autogène, sophrologie... De nombreuses pratiques psychocorporelles ont pour objet la relaxation du corps et son écoute de l'intérieur.

MAJORITÉ DE **D**

VOUS VIVEZ VOTRE CORPS EN DISTRAIT

Pour le distrait, le corps n'est ni maltraité ni écouté, simplement négligé. Il ne fait l'objet d'aucune attention particulière, mais peut être l'objet de ses lubies du moment. Spécialiste des régimes qui durent quarante-huit heures ou des pratiques sportives très sporadiques, le distrait traite son corps comme un voisin. Il n'est pas son intime et ne lui veut aucun mal. Il se contente de l'oublier les trois quarts du temps. Concrètement, cette relation se traduit par de la maladresse physique, une difficulté à accueillir ses émotions et un rapport au plaisir imprévisible. Les distraits « vivent dans leur tête », ils accordent toute leur confiance à la raison, peu à l'intuition et moins encore aux sensations, qu'ils ne perçoivent que ponctuellement et de manière superficielle. Ce sont eux qui risquent le plus le burn-out, car ils ignorent les signaux d'alarme envoyés par leur corps.
À l'origine : une naissance difficile, un enveloppement physique et affectif défaillant, mais aussi un environnement affectif violent ou trop envahissant, voire intrusif, peuvent expliquer une dissociation précoce du corps et de l'esprit qui conduit à se construire à côté de son corps.
Vers l'équilibre : prendre conscience que l'on « est » aussi un corps, et pas seulement que l'on « a » un corps. En prêtant attention à ses sensations dans tous les petits actes de la vie quotidienne, mais aussi en se reconnectant à ses émotions (colère, joie, tristesse, peur, etc.). Qu'est-ce que je ressens comme émotion ici et maintenant ? Qu'est-ce que ça me fait dans le corps ? Il s'agit de se « désanesthésier » pour l'habiter et pouvoir recevoir les différents messages qu'il envoie.

ENTRETIEN

« LE PLAISIR FÉMININ EST PARASITÉ PAR LA CULPABILITÉ »

Des siècles d'inhibition entravent l'accès des femmes à la volupté, affirme la philosophe Michela Marzano. Elle leur conseille d'être plus tendres avec elles-mêmes.

PROPOS RECUEILLIS PAR HÉLÈNE FRESNEL

Psychologies : Comment les femmes réussissent-elles à se faire plaisir ?
Michela Marzano : C'est une question difficile, parce que l'éducation des femmes les tient éloignées du plaisir. Dans la petite enfance, en dépit des changements intervenus ces dernières années, on continue à inciter les fillettes à entretenir un rapport beaucoup plus sévère à elles-mêmes que les garçons, à faire des efforts pour obtenir l'amour et la reconnaissance dont elles ont besoin. Dès leur plus jeune âge, elles apprennent à se contrôler dans le but d'atteindre un certain nombre de résultats, de correspondre à une image qu'elles imaginent devoir incarner. Leur quête de plaisir est court-circuitée par le besoin de passer par le regard de l'autre. D'où mon sentiment que les femmes sont incapables de savoir exactement ce qui leur donne du plaisir et de prendre soin d'elles. Quand elles ne vont pas bien, par exemple, elles cherchent en vain quels gestes pourraient calmer, adoucir leur souffrance. Elles sont tellement perdues qu'elles ont tendance à demander conseil aux autres. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si les magazines féminins regorgent de recommandations pour « se faire du bien ». C'est complètement contre-productif : il serait plus juste que les femmes s'interrogent chacune intimement plutôt que de laisser formater leurs réactions.



MICHELA MARZANO
Philosophe, écrivaine, députée au Parlement italien, Michela Marzano réfléchit à notre rapport au corps depuis plus de dix ans. Elle est l'auteure de *Légère comme un papillon* (Le Livre de poche, 2013) et de *La Philosophie du corps* (PUF, "Que sais-je ?", 2013). Lire également sa chronique p. 120.

Pourquoi a-t-on souvent l'impression que les hommes ont un rapport beaucoup plus simple et naturel au plaisir, qu'ils connaissent leur corps, qu'ils l'acceptent et savent l'utiliser ? Le dessinateur Georges Wolinski écrit à ce sujet que « les hommes cherchent ce qui est bon. Les femmes cherchent ce qui est bien »…
M.M. : C'est juste. Les femmes n'ont pas de rapport simple et instinctif au plaisir parce qu'elles se font avoir avec la notion de « devoir être ». Elles en oublient qui elles sont. À force de passer leur temps à essayer de correspondre à une image qu'elles visent, elles se perdent de vue. Les hommes sont moins pris au piège du paraître. Ils sont plus habitués à être en contact avec eux-mêmes, et les choses leur viennent naturellement. Ils savent de manière instinctive ce qu'ils peuvent faire, ne pas faire

MÉLANIE FREY/RÉSERVOIR PHOTO/PIXPALACE

et, surtout, ce qu'ils ont envie de faire. Les femmes s'interdisent cette dernière question et préfèrent s'interroger sur les moyens d'être toujours les premières de la classe. Résultat : les questions qui semblent aller de soi restent sans réponse. Ensuite, il faut passer des années chez le psy, au yoga ou au tai-chi pour revenir à soi. Je le vois bien. Même après vingt années passées en analyse, je sais moins que mon mari ce qui me fait spontanément du bien. Il a envie de sortir s'acheter un gâteau et il sait exactement que c'est ce qu'il lui faut ; alors que moi, je passe des heures à me demander ce qui pourrait me faire plaisir, sans parvenir parfois à trouver la réponse. Aujourd'hui, j'ai appris à m'arrêter et à me poser cette question, mais elle ne me vient jamais naturellement. Et j'ai toujours besoin de temps pour y répondre.

Mais les femmes se préoccupent pourtant beaucoup de leur corps, alors pourquoi sont-elles si éloignées de leurs sensations ?

M.M. : Elles ne se préoccupent pas de leur corps, mais de son apparence ! Elles vont chez le coiffeur, s'habillent selon les standards de la mode, font des régimes, s'enduisent de crèmes, parce que cela correspond à un statut, parce qu'elles cherchent la reconnaissance. Elles ont l'impression de ne pouvoir désirer que si elles sont désirables, comme si leur plaisir était lié à ce que les autres pensent d'elles. Elles ont même intériorisé le regard de l'autre, et ce regard intérieur est beaucoup plus dur que celui qui vient de l'extérieur, car il n'est pas humain. Il n'est pas faillible, il n'a pas de défaut, il est parfait. Leur apparence constitue donc un rempart qui les déconnecte de leur corps et de ce qu'il ressent. Mais il n'y a pas que des inconvénients à cette situation. Dans un rapport ligoté au plaisir par la tyrannie de la perfection, les femmes peuvent consolider l'image narcissique de leur moi : si elles arrivent à maintenir l'image qu'elles veulent donner aux autres de leur propre vie, elles éprouvent une forme de satisfaction. Elles peuvent se dire que, grâce à leurs sacrifices, elles ont été capables de se montrer à la hauteur de leurs attentes. Elles ont réussi. Cela dit, le bénéfice est nul en termes de bien-être charnel et physiologique.

Selon certains scientifiques, soit le plaisir surgirait de sensations corporelles qui remonteraient ensuite au cerveau, soit il partirait du cerveau pour se diffuser dans un deuxième temps dans notre corps (voir encadré « Questions à... » p. 62). Si je vous suis bien, le plaisir féminin serait d'abord une construction mentale ?

M.M. : Absolument. Le circuit du plaisir féminin démarre dans la tête, mais, là encore, la raison en est culturelle. Les femmes sont tellement prisonnières d'une vision rationnelle, raisonnée de leur corps qu'elles en oublient leurs sens. Leur corps est une construction mentale soumise à la loi du paraître qu'elles s'efforcent de respecter scrupuleusement. J'ai cru pendant un certain temps appartenir à une génération, celle des quadragénaires, prisonnière de stéréotypes qui conduisent à des troubles du comportement alimentaire : anorexie, boulimie... Et je pensais que la génération suivante serait beaucoup plus émancipée. Mais, en faisant la promotion de mon livre *Légère comme un papillon* [récit autobiographique de l'anorexie dont a souffert Michela Marzano, ndlr] dans les lycées italiens, je me suis aperçue que les jeunes filles d'aujourd'hui sont malheureusement prises au même piège que nous. Elles m'ont raconté qu'elles vivaient la même chose que moi. Leur accès au plaisir reste parasité par la culpabilité et la notion de « devoir être ». Elles sont dures avec elles-mêmes, ne se pardonnent rien, et surtout pas leurs défauts.

Justement, à propos de culpabilité, cette dernière ne peut-elle pas, au contraire, décupler le plaisir ?

M.M. : La culpabilité s'inscrit dans le registre de la jouissance, qui est liée au fait de réussir à se hisser à la hauteur de ses attentes. La jouissance est cérébrale. Ce n'est pas du tout la même chose que le plaisir. Quand nous voyons que nous creusons indéfiniment le même sillon, que nous persévérons à cause de la culpabilité qui nous ronge et que nous parvenons à nos fins, à atteindre ce degré de perfection intenable que nous nous sommes fixé, nous éprouvons une forme de jouissance, mais ce processus conduit généralement à l'explosion. À un moment, nous arrivons au bout de nos forces, au bout de nos moyens. L'instrument tendu à l'extrême se désaccorde et notre corps nous le fait payer par l'épuisement, les maladies, la souffrance physique. Le plaisir, lui, qui a à voir avec les sens, se situe à l'opposé de ce mode de fonctionnement. Il ouvre la porte à une forme d'harmonie, de plénitude paisible. Éprouver du plaisir, c'est se sentir bien dans son corps, bien avec soi. C'est pour cela que je plaide pour un regard plus tendre des femmes sur elles-mêmes. Il faudrait qu'elles réapprennent à se materner : arrêter de vouloir, arrêter de penser devoir « mériter » l'amour. Simplement être.

TÉMOIGNAGES

ELLES ONT FAIT LA PAIX AVEC LEUR CORPS

Chacune à sa manière, Émilie et Ingrid malmenaient leur organisme. Mais celui-ci a, un jour, atteint le point de rupture et les a contraintes à changer leur façon de vivre. Elles racontent.

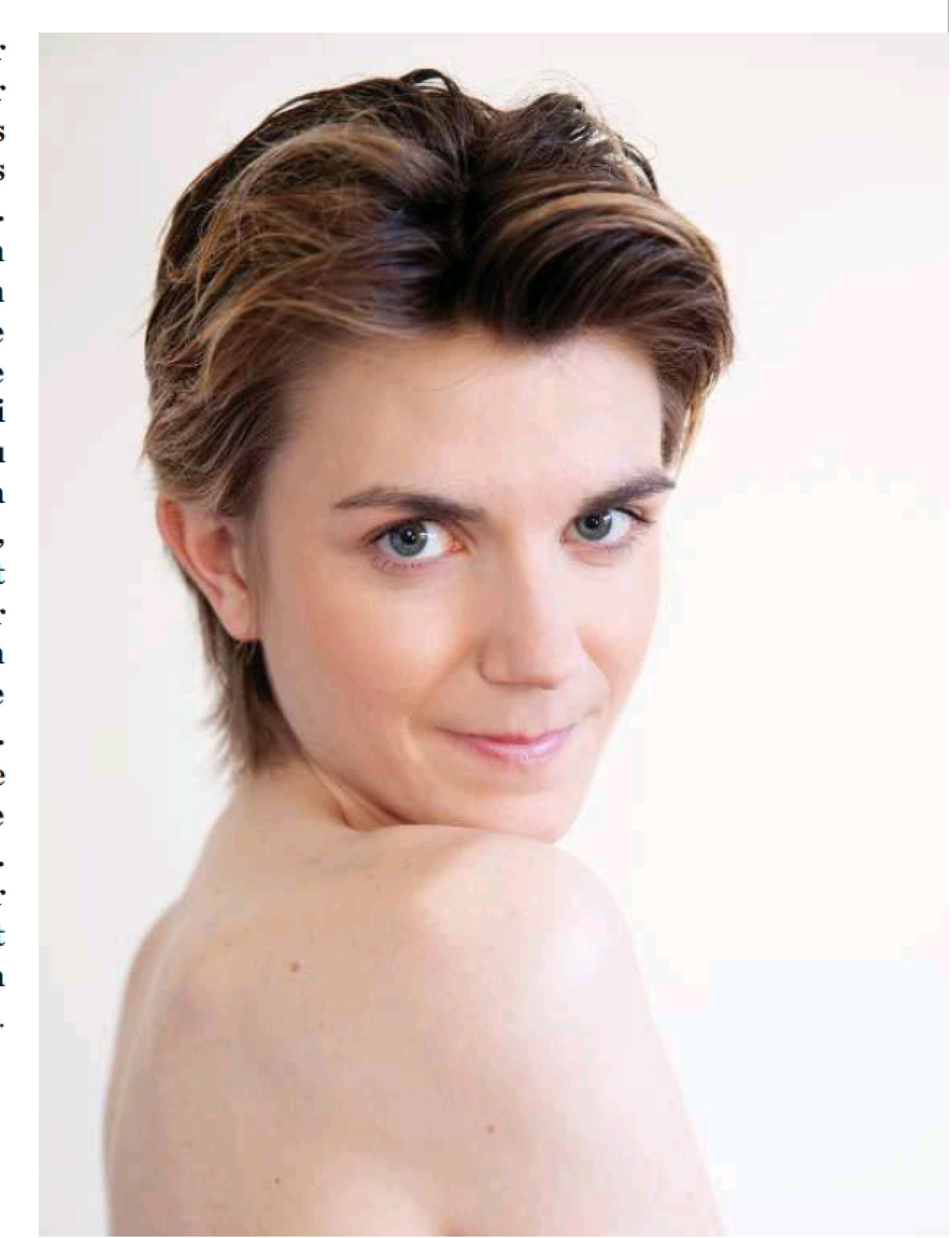
PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE LE MAROIS – PHOTOS BRIGITTE BAUDESSON

“J’ai retrouvé la satisfaction simple de manger”

ÉMILIE, 25 ANS, EN RECHERCHE D’EMPLOI

« Les premiers troubles ont surgi à 14 ans. Il me semblait manger trop. J’ai supprimé le sucré, le gras, puis réduit les portions pour finir avec un fruit par jour. Au bout de deux mois, je ne ressentais ni l’envie ni le besoin de me nourrir. C’est lorsque mes parents m’ont fait hospitaliser que j’ai entendu parler d’anorexie. Je pesais 34 kilos pour 1,67 mètre. Cette pathologie cachait un mal-être profond : mon tempérament tourmenté dévorait mon corps devenu, à mes yeux, inutile. On m’a nourrie par sonde pendant quatre mois, jusqu’à ce que je n’en puisse plus de l’hôpital. Je me suis réalimentée pour… pouvoir sortir. Mais j’ai souffert d’un grand vide que j’ai comblé par la boulimie. Du contrôle, j’ai basculé dans le lâcher total. Je suis montée jusqu’à 69 kilos. Ces années ont été les pires, entre crises de boulimie, tentatives de suicide, hospitalisations… Heureusement, il y avait les séances avec une psychiatre et l’écriture. J’ai pu dialoguer avec ma mère à travers des lettres et coucher mes maux dans un livre, *Disparaître pour exister*[1]. Vers 18 ans, j’ai réussi à me stabiliser en rentrant dans un “processus anorexique conscient”. Mon séjour, l’an dernier, dans un foyer international a été une étape décisive. J’ai retrouvé la satisfaction simple et innée de manger. Ce fut une renaissance gustative et sensitive. Aujourd’hui, je ne me nourris pas pour me nourrir, mais pour éprouver du plaisir. J’avais tenté de tuer mes sens, ils se sont démultipliés. Grâce à la psychanalyse, je commence à m’apprivoiser, à accepter ma complexité. »

1. Édilivre, 2008.





“Je ne danse plus en force, jusqu’à la douleur”

INGRID, 31 ANS, DANSEUSE

« J’ai subi un grave accident il y a cinq ans. Je travaillais dans un cirque équestre. En une fraction de seconde, ma vie a basculé. Dans un numéro de danse aérienne, mon partenaire m’a lâchée, j’ai chuté de quatre mètres. Je me suis retrouvée à l’hôpital avec deux barres en titane et six vis dans le dos. Après six mois d’hospitalisation et de longs mois de souffrances, je suis remontée sur scène. Mais je ne suis plus la même. Je suis devenue hypersensible, fragile. Moi qui étais dotée d’une grande souplesse, je ne peux plus jouer la carte de la performance. Mais j’ai acquis celles du plaisir et de la sincérité. Je danse avec mes émotions – la joie de pouvoir remonter sur scène, ma peur de ne pas être à la hauteur, ma féminité. Cette sensualité apparaît surtout lorsque je danse le flamenco ou les pin-up dans Divine Compagnie[1], une revue que j’ai cocréée après mon accident. Mon corps est libéré. Je vis et sens chaque geste. Même lorsque je suis simple interprète, je danse en finesse : une musique, un son, un mouvement vont me parler et m’inviter à leur donner une signification. Si j’ai autant de choses à dire, c’est à cause de mon accident et grâce à lui. Mon corps ? Je le préserve. Je ne danse plus en force, jusqu’à la douleur, comme je l’ai fait pendant des années. Je l’ai trop malmené depuis mon entrée au conservatoire, à 10 ans. J’ai grandi avec l’idée que je devais toujours pousser mon corps au-delà de ses limites… Jusqu’à mon accident. Il a fallu que je passe par là pour comprendre qu’il n’était pas une machine. Aujourd’hui, je vis de la danse, mais je me prépare à devenir comédienne. Je veux que cette décision d’arrêter soit la mienne et non celle de mon corps. »

1. divinecompagnie.fr.

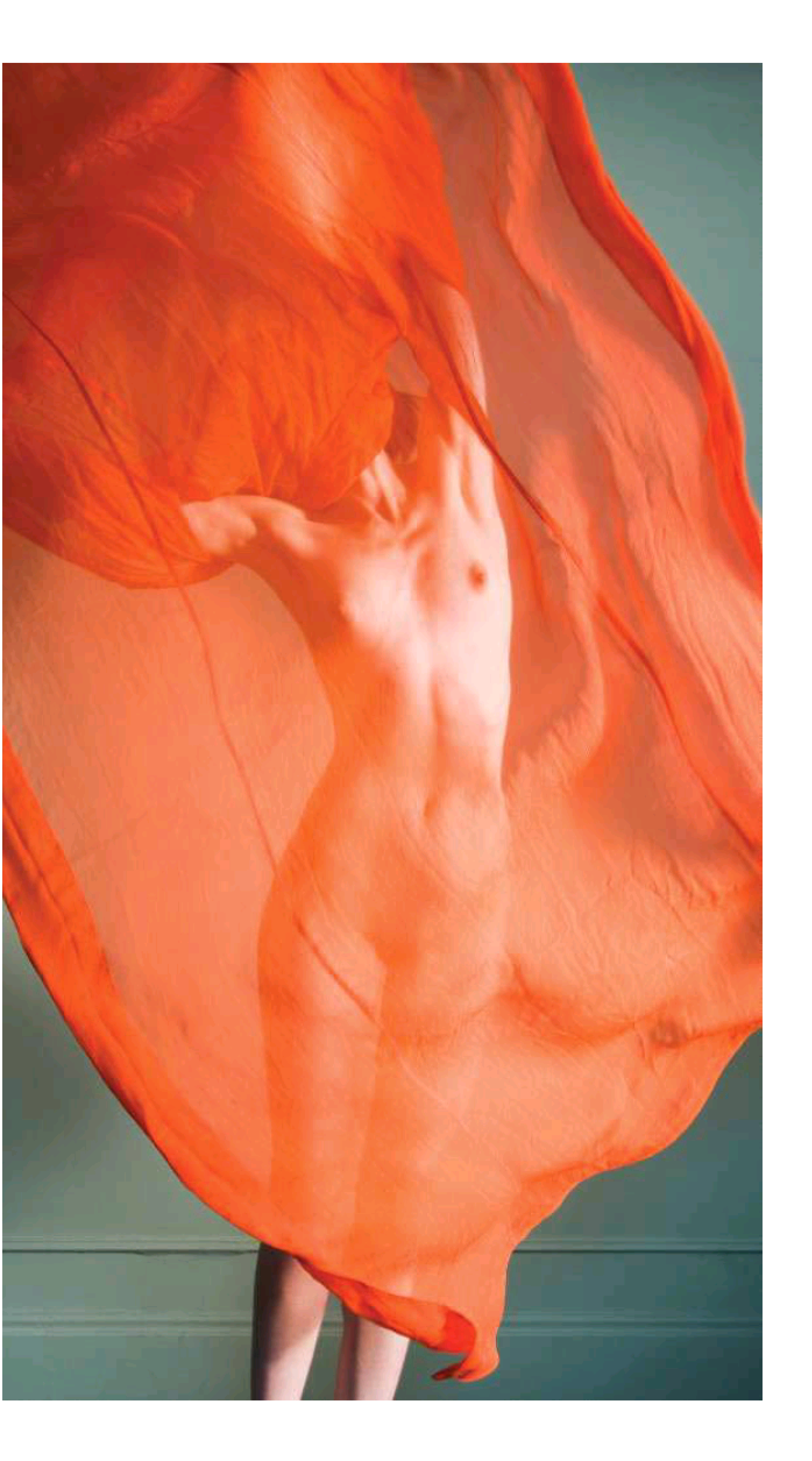


PRATIQUE

COMMENT ÉVEILLER SES CINQ SENS

La vue, le toucher, le goût, l'odorat, l'ouïe, il est possible de les stimuler et de raviver ainsi tout son être charnel. Suivez les recommandations de nos experts en sensations.

Propos recueillis par Anne Laure Gannac



Nous naissons avec une attention extrême et quasi permanente à tout ce que nous percevons par chaque pore de notre peau. Il en va de notre survie. Et de notre apprentissage du monde, qui se laisse d'abord découvrir, très primitivement, par ses odeurs, ses saveurs, ses bruits et ses images. Puis, au fil des années, notre vigilance s'amenuise. Par nécessité : rester sans cesse disponible à toutes les informations reçues par nos sens serait sans aucun doute invivable ! Mais aussi par facilité et par négligence, avec l'idée, plus ou moins consciente, que la vue nous suffirait presque, à l'ère du « tout images ». Cette hiérarchie des cinq sens n'est pas propre à notre époque. Les penseurs occidentaux ont toujours eu tendance à déconsidérer l'odorat – « de tous les sens, celui qui paraît contribuer le moins aux connaissances de l'esprit humain[1] », note Condillac –, l'ouïe ou le goût, au bénéfice de la vision. Depuis Platon, qui nous exhorte à sortir de la ténébreuse caverne pour accéder aux idées claires, penser et voir semblent être les deux dimensions d'un même mouvement.

Des exceptions existent cependant, aussi sensorielles que spirituelles, tels Montaigne le glouton – « Je mords ma langue, parfois mes doigts, de hâtivité[2] » –, Nietzsche le mélomane, accusant les philosophes du passé d'avoir eu « de la cire dans les oreilles[3] », ou encore Lévinas, chez qui la caresse, parce qu'elle consiste à « ne se saisir de rien » tout en cherchant quelque chose, devient un moyen d'accéder à une autre réalité : « Elle transcende le sensible[4]. » Des penseurs à lire et à relire, comme autant d'invitations au réveil des sens. Pas seulement par plaisir, mais parce que, comme le dit le maître zen Jacques Castermane[5] en citant Karlfried Graf Dürckheim, « les sens sont les portes qui s'ouvrent sur notre propre essence ».

Voici quelques façons simples de vous reconnecter à chacun des vôtres.

1. *In* Traité des sensations *de Condillac (Fayard, 1984).*
2. *In* Essais *de Montaigne (Pocket, "Classiques", 2009).*
3. *In* Le Gai Savoir *de Friedrich Nietzsche (Le Livre de poche, "Les classiques de la philosophie", 2008).*
4. *In* Totalité et infini, essai sur l'extériorité *d'Emmanuel Lévinas (Le Livre de poche, "Biblio essais", 2009).*
5. *Auteur de* La Sagesse exercée *(Le Relié, 2013).*

>>>

>>> CONSEILS

Sept exercices pour se réapproprier ses sens

REDÉCOUVREZ VOTRE MAIN

Par Éric Pireyre, psychomotricien

« Tout en la bougeant lentement, portez toute votre attention sur votre main : regardez sa forme, sa constitution, sa texture, ses mouvements… Efforcez-vous de percevoir toutes ses sensations : variation de chaleur, souplesse ou raideur… Cet exercice de redécouverte visuelle peut être appliqué à différentes parties du corps. Ensuite, prenez un sèche-cheveux, approchez le souffle de votre main et ressentez chacune des sensations que cela vous procure. Ou demandez à une autre personne de tenir le sèche-cheveux et de se mettre à l'écoute de ce que vous ressentez. Le plus souvent, cela ravivera des sensations positives, mais il faut aussi être prêt à voir remonter des émotions plus complexes, selon l'histoire de chacun. »

JOUEZ AVEC LES ÉPICES

Par Patty Canac, olfactothérapeute[1]

« Lors d'un dîner entre amis, disposez sur la table des pots contenant des herbes fraîches et des épices entières : cumin, basilic, persil, menthe… Et laissez chacun en agrémenter son plat, en utilisant un mortier ou des ciseaux : les aromates vont immédiatement révéler leur puissance odorante, que l'on ignore habituellement au bénéfice de leur saveur. Tentez ensuite, à la dégustation, de retrouver chaque épice dans vos bouchées : que reste-t-il de son parfum ? Comment s'est-il modifié ? Puis ressentez sa forme, sa texture, ses effets sur les autres ingrédients… Cela permet de prendre conscience qu'odorat et goût sont dépendants l'un de l'autre. »

1. olfarom.com.

DEVENEZ CHASSEUR DE SONS

Par Cécilia Jourt Pineau, musicothérapeute[1]

« Transformez vos trajets du matin en trajets de découvertes sonores : bruits, sons, voix, musiques… Qu'entendez-vous ? Soyez plus attentif et pleinement présent dans l'écoute de ce paysage sonore qui fait votre quotidien et qui vous accompagne tous les matins. Si vous avez des enfants, partagez avec eux vos découvertes, ils adorent ; ce sont de véritables chasseurs de sons ! »

1. www.ceciliajourtpineau.com/musicotherapeute/Parcours.html.

PRATIQUEZ LA « DANSE DU SOUFFLE » À DEUX

Par Bernadette Gwennou, praticienne de watsu[1]

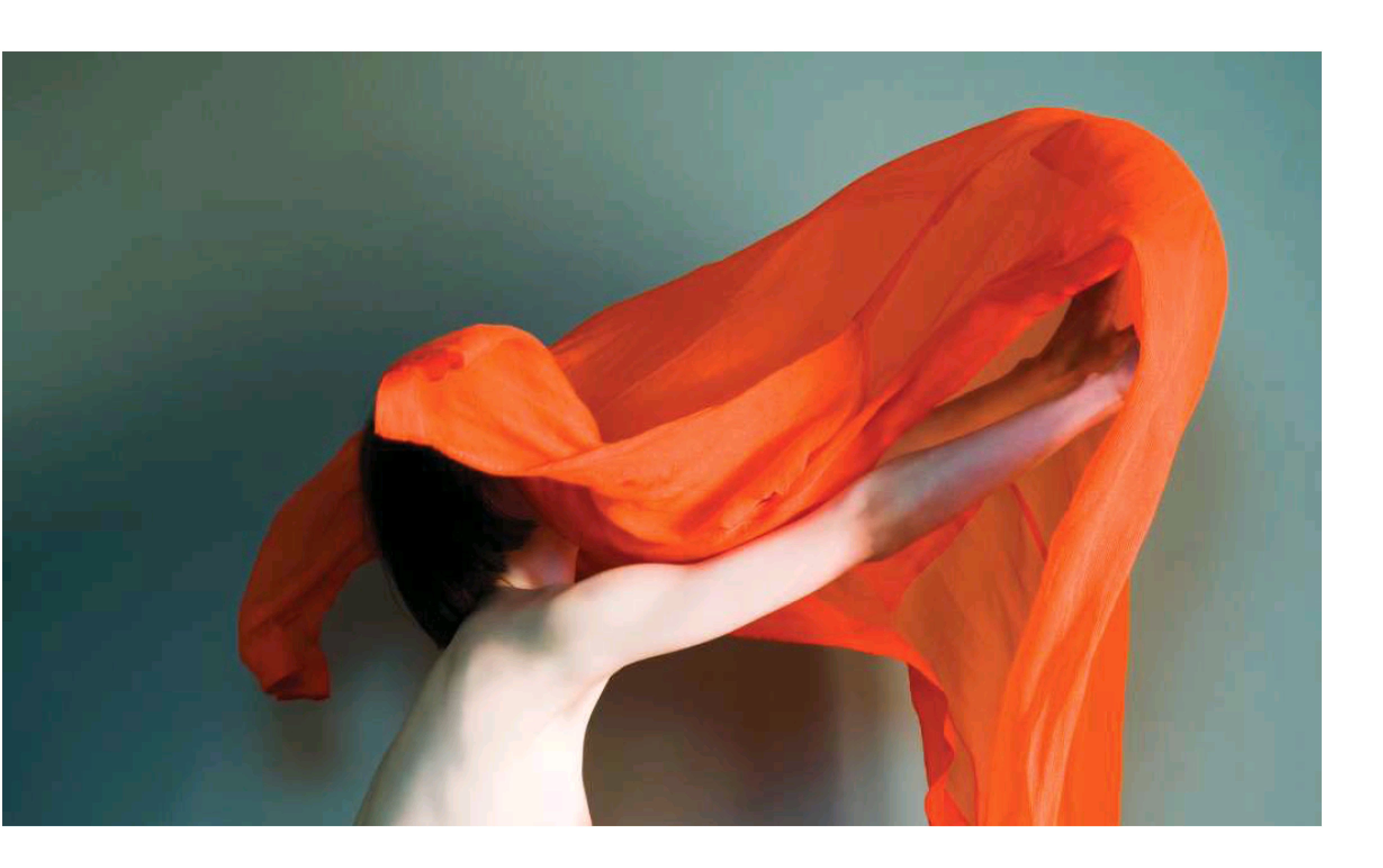
« La pratique du watsu, sorte de shiatsu dans l'eau créé dans les années 1980, nécessite un bassin suffisamment grand (trois mètres de long) pour s'y déplacer à deux, une eau à 35 °C minimum, et, pour cet exercice, une frite. Une personne est le donneur, l'autre, le receveur. Dans des gestes lents, à l'aide de la frite calée sous ses genoux, le receveur doit se retrouver à flotter sur le dos, le côté droit de son corps contre le torse du donneur et sa tête venant se poser sur le coude gauche de celui-ci. Le donneur enlève ensuite la frite, qu'il remplace par son bras droit. Le receveur flotte ainsi sans effort et en toute sécurité entre les bras du donneur, qui porte toute son attention sur l'autre. La respiration de chacun doit rester tranquille, naturelle. La température de l'eau offre un confort absolu, comme si intérieur et extérieur du corps se confondaient. À chaque inspiration, le corps flottant descend un peu dans l'eau, puis se soulève à l'inspiration. Le donneur peut accompagner et accentuer ces variations en rapprochant ses bras l'un de l'autre à l'inspiration puis en les écartant à l'expiration. Cet exercice de dix à quinze minutes invite le donneur à se mettre entièrement à l'écoute de l'autre, et le receveur, à celle de son propre corps, qu'il ressent à la fois très libre et contenu grâce au soutien de son partenaire. Suivi dans sa respiration, il a la sensation d'être accepté inconditionnellement, dans une relation de bienveillance. »

1. watsu-france.org.

RESSENTEZ VOTRE CORPS AVEC UNE BALLE DANS LE DOS

Par Jacques Castermane, kinésithérapeute, maître zen disciple de Karlfried Graf Dürckheim et directeur du Centre Dürckheim[1]

« Allongez-vous sur le dos, une balle souple d'environ huit centimètres de diamètre posée à côté du bassin. Sentez le contact avec le sol, sans modifier votre position, dans le but, par exemple, d'y coller votre région lombaire. Ce processus mystérieux qu'est l'acte de sentir vous permet rapidement de différencier les zones de votre corps qui appuient vraiment sur le sol et celles qui, au contraire, semblent l'effleurer ou ne sont pas en contact avec lui. Ensuite, placez la balle sous



votre sacrum. Restez allongé dessus pendant quinze minutes dans une parfaite immobilité. N'ayant rien à faire – rien à faire, mais à fond ! –, accueillez l'acte d'inspirer qui se présente à ce moment-là à travers la sensation, puis l'acte d'expirer de la même façon. Et, à l'occasion de chaque expiration, posez-vous sur la balle un petit peu plus. Si vous souffrez de douleurs lombaires, ne forcez pas ! Quand le quart d'heure est atteint, retirez la balle en roulant légèrement sur un côté et, aussitôt, laissez-vous retomber sur le dos, sans modifier votre posture. Commence alors l'expérience qui est le but de cet exercice : se sentir allongé sur le sol et accueillir toute sensation. Il n'est pas rare d'être étonné par la présence d'un vécu intérieur inhabituel. Je m'interdis de le nommer. À chacun de découvrir les effets de ce passage de "l'idée d'un corps que l'on a à l'expérience du corps que l'on est" en s'impliquant dans l'exercice et l'expérience du sentir. »

1. centre-durckheim.com.

VOYAGEZ DANS VOS ÉMOTIONS OLFACTIVES

Par Patty Canac, olfactothérapeute

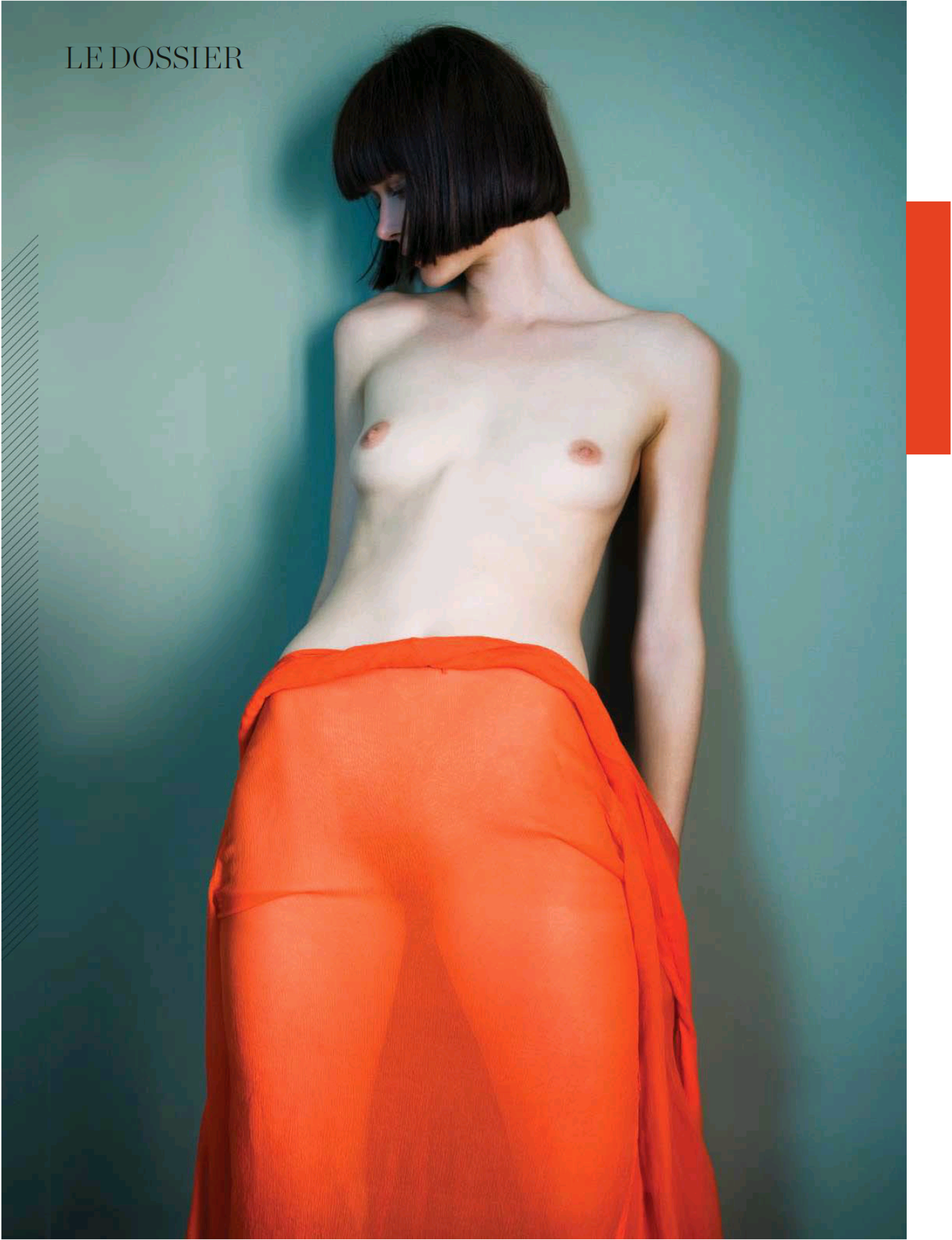
« En marchant dans la rue, portez votre attention sur ce que vous sentez, sans chercher à nommer précisément l'odeur : à quelle catégorie appartient-elle ? Alimentaire, industrielle… ? Quel souvenir ravive-t-elle ? À quelle période ? Avec qui étiez-vous ? Et, progressivement, tentez d'entrer dans ce souvenir comme dans une vidéo. Le sens olfactif a, plus que tout autre, le pouvoir de nous faire voyager dans un espace-temps émotionnel où revivent l'ensemble des sens. »

RAVIVEZ VOTRE MÉMOIRE SONORE

Par Cécilia Jourt Pineau, musicothérapeute

« Mieux écouter, c'est aussi mieux travailler sa mémoire sonore et musicale. Mémoire qui perdure très tard en âge, même chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Voici trois façons de travailler cette mémoire sonore.

1. Tentez de vous souvenir d'une musique de votre enfance. Commencez par la chantonner dans votre tête, puis fredonnez-la. Ensuite, faites la comparaison avec la version originale. Plus vous vous entraînerez, meilleurs seront vos résultats.
2. Rappelez-vous d'un bruit ou d'un son plaisant de votre enfance. Quelles sensations cela déclenche-t-il en vous ? Souvent, ce sont des souvenirs particulièrement prégnants, un peu comme des madeleines de Proust sonores.
3. Osez communiquer avec votre entourage au sujet de vos trésors sonores, ces sons que vous aimez, ceux qui vous ramènent en enfance, ceux que vous avez découverts récemment – on le fait souvent pour la musique, mais très peu pour les sons –, et soyez curieux en leur demandant les leurs. »



EXPÉRIENCE

LE “SLOW SEX” : JOUIR EN CONSCIENCE

Et si le secret d’une sexualité aussi épanouissante qu’intense était la lenteur ? C’est la conviction de la sexothérapeute américaine Diana Richardson, qui consacre son dernier livre à ce concept.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

Ralentir pour découvrir de nouvelles sensations en restant connecté à ses émotions. Selon Diana Richardson, qui enseigne le *slow sex* dans ses ateliers depuis 1993, il est urgent d’apprendre à redonner la parole à son corps. « Nous proposons de ralentir et d’être pleinement présents à chaque instant de la relation sexuelle au lieu de faire l’amour d’une façon si intensément tournée vers l’orgasme que nous passons à côté de la possibilité de ressentir de subtiles nuances tout au long de l’union sexuelle », écrit-elle dans l’introduction de son livre *Slow Sex, faire l’amour en conscience* (« Pour aller plus loin » p. 80). Une conception de la sexualité à l’opposé de notre culture dominante, qui n’associe le désir et le plaisir qu’à la pulsion et à l’excitation. « Mettre de la lenteur dans la rencontre sexuelle est le fondement du tantrisme et du taoïsme, précise Alain Héril[1], sexothérapeute et formateur. Cette approche permet une remobilisation de nos sens, elle ouvre un espace aux émotions et affranchit, surtout les hommes, de l’obligation de performance. » Même constat pour Mireille Dubois-Chevalier, médecin sexologue et thérapeute de couple, qui considère le ralentissement comme la « porte d’entrée en sexologie ». Que ce soit pour traiter les problèmes d’éjaculation précoce ou pour remettre du liant et du désir dans les relations au long cours. « Ce n’est pas un hasard, poursuit-elle, si les pionniers de la sexologie moderne, William Masters et Virginia Johnson, ont élaboré le *sensate focus*, une méthode d’exploration lente et consciente du corps, qui fait de celui-ci un laboratoire d’expérimentation sensorielle. »

OUBLIER LA PERFORMANCE

Pour autant, il ne suffit pas d’être convaincu des bienfaits de la lenteur pour la mettre facilement en pratique. « Le plus difficile est sans doute de changer de temporalité, explique Pilar Lopez, thérapeute et sophrologue. Dans notre culture, et du coup dans nos esprits, le temps doit être >>>

>>>rentable. Y compris le temps de la sexualité, d'où un conditionnement pour aller droit au but, à savoir l'orgasme. Le *slow sex*, c'est exactement le contraire : le plaisir, c'est le chemin ; les caresses, le regard sont les sensations et les émotions associées. La tête et le corps ne font plus qu'un. » Pour Alain Héril, ce changement de temporalité permet également de mettre l'autre à la place de partenaire et non plus seulement à celle d'instrument de plaisir. « En ralentissant, nous devenons plus conscients de lui ou d'elle, de sa singularité, physique et émotionnelle, nous sommes dans un rapport d'altérité et d'égalité : chacun est à la fois actif et passif. » Un postulat qui peut dans un premier temps dérouter les hommes, mais aussi les délester d'une trop lourde responsabilité. « Nombre d'entre eux se plaignent d'être celui qui porte l'entière responsabilité de l'excitation et du plaisir de leur compagne, constate le sexothérapeute ; ce rééquilibrage des rôles permet à chacun de donner et de recevoir, donc de faire baisser pression et frustration. »

UN « STRIP-TEASE SOPHROLOGIQUE »

Ralentir, c'est être davantage conscient de soi et de l'autre, mais aussi de soi sous le regard de l'autre. « Cela n'est pas si simple, surtout pour celles et ceux qui souffrent d'inhibitions et de complexes, avance Mireille Dubois-Chevalier. C'est pourquoi je recommande la pratique régulière, voire quotidienne, de la relaxation, dans son lit ou dans sa baignoire ; juste relâcher ses muscles et se sentir dans son corps, détendu. Tout simplement parce qu'un corps crispé, tendu a du mal à ressentir. Plus on se décontracte, plus on ressent ; plus on ressent, moins on se regarde et plus on s'abandonne dans un climat de confiance et de respect réciproque. » Pour s'alléger, Pilar Lopez conseille de pratiquer le « strip-tease sophrologique ». Cela consiste à imaginer qu'à chaque vêtement que l'on enlève on abandonne un complexe ou un souci. « Une fois nu, explique-t-elle, on est libéré et disponible. Cela marche très bien, les femmes qui le pratiquent n'en reviennent pas. On est ensuite prêt à se laisser guider par son corps. En lâchant les inhibitions, les attentes, les représentations pour se concentrer sur les sensations et pour en explorer de nouvelles, on se redécouvre et on se rend aussi compte que c'est nous qui restreignons notre sexualité et notre sensorialité. Le corps, lui, ne demande qu'une chose quand on fait l'amour : qu'on débranche la tête et qu'on lui laisse les rênes ! »

ILS ONT TESTÉ L'AMOUR AU RALENTI

Alexia et Simon sont en couple depuis sept ans et ont une fille de 4 ans. Après avoir lu *Slow Sex*, ils ont eu envie de « faire l'amour en conscience ». Ils racontent.

“Le plaisir a été explosif”

ALEXIA, 36 ANS

« J'ai préparé notre rendez-vous un soir où notre fille était chez ses grands-parents. Encens, bougies, musique, je n'ai lésiné sur rien. Nous étions un peu intimidés, comme si devoir aller lentement ne nous donnait pas droit au faux pas. Ce sentiment s'est dissipé quand j'ai commencé à masser Simon. Puis il m'a massée à son tour. C'était bon, mais pas superexcitant, jusqu'à ce que je m'allonge sur le dos et qu'il me masse en me regardant. Ce face-à-face et ses gestes lents m'ont beaucoup troublée ; il l'a senti et ses gestes sont devenus plus sexuels. Nous nous sommes ensuite assis l'un en face de l'autre, mes cuisses sur les siennes, et nous nous sommes caressés le visage et embrassés. C'était à la fois sexy et amoureux, j'ai adoré ce moment. Il s'est ensuite allongé sur le dos et je l'ai caressé avec mes mains et mon corps. Puis je l'ai chevauché et nous avons expérimenté ce que Diane Richardson appelle “changer de position en gardant la connexion entre les organes sexuels”. C'est-à-dire ne pas interrompre la pénétration en changeant de posture. Ça a été fabuleux, nous n'avions pas envie de nous détacher l'un de l'autre. Le plaisir a été explosif. Même si nous n'allons pas faire l'amour tout le temps de cette façon, cette expérience a changé notre façon de nous toucher. Nous nous sommes rendu compte que tout le corps était érogène et que prendre son temps permettait d'intensifier les sensations, mais aussi le sentiment amoureux. »

“C’était comme une chorégraphie”

Simon, 43 ans

« J’avoue que je redoutais cette expérience. Ralentir, a priori, pour moi, ça voulait dire être plus lucide, plus précis aussi, donc avoir davantage de pression. J’ai été soulagé quand Alexia a décidé de mettre le cadre en place, donc, quelque part, de prendre les choses en main. Le soir venu, je me sentais un peu fébrile, un peu tendu, comme si c’était une première fois. Et puis les massages m’ont permis de me détendre et de ne pas penser à la façon dont je devrais “assurer”. C’est idiot, mais je crois que, pour un homme, c’est très difficile de ne pas aborder la relation sexuelle par ce prisme. Être à la hauteur, ne pas décevoir, c’est quand même ce qui nous guide, quoi qu’on en dise ! Au fil des minutes, j’ai arrêté de penser et je me suis laissé aller au bien-être. Quand Alexia s’est assise en face de moi, j’étais très excité, je pouvais la caresser de mes mains et du regard, et je voyais qu’elle était dans le même état que moi. J’ai beaucoup aimé l’embrasser en la sentant plaquée contre mon torse. C’est fou comme le fait de ralentir fait ressentir des tas de choses : la température de la peau, la sueur, la chaleur du souffle… Je faisais l’amour avec mes yeux, ma bouche, mes mains, ma peau. J’en ai complètement oublié mon sexe, qui faisait sa vie tout seul. Et puis, quand est venu le moment de la pénétration, c’était très naturel, sans angoisse. Là, c’était comme une chorégraphie que l’on inventait dans l’instant ; j’ai le souvenir d’un état second, comme si j’étais dans l’eau ou dans l’air. C’est très dur à décrire, mais tout mon corps était à la fois très présent et très flottant. Concrètement, ma jouissance n’a pas été plus forte que d’habitude, mais je dirais qu’elle a été plus globale, moins localisée dans mon sexe et mon bas-ventre. Je ne sais pas si ça peut être à chaque fois comme ça ; en tout cas, avec Alexia, nous nous sommes dit que nous nous offririons régulièrement du *slow sex*. » Propos recueillis par F. M. S.



TCHAT

Le *slow sex*, pourquoi et comment ?
Le sexothérapeute Alain Héril répond en direct à toutes vos questions le lundi 7 avril entre 11 heures et 13 heures
SUR PSYCHOLOGIES.COM

Dans l’approche *slow sex*, l’environnement sensoriel joue un rôle majeur. Senteurs, couleurs et matières contribuent à remettre les sens au cœur de la rencontre intime. « Les bains, les massages prennent aussi une dimension érotique qui sacralise le moment, détaille Alain Héril. Il s’agit de s’honorer personnellement et réciproquement. Ce n’est pas un hasard si le tantrisme considère le corps comme un temple. Le décorum qui entoure la rencontre favorise de fait le ralentissement, car tout est à savourer avec nos cinq sens, et cela ne se fait évidemment pas dans la précipitation. »

S’interroger l’un l’autre

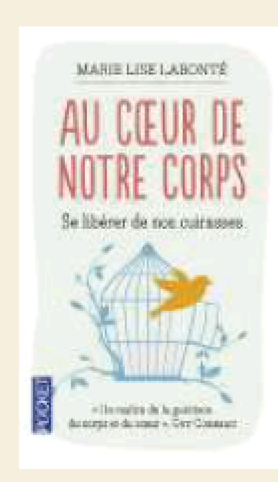
Arranger le lieu, se préparer à la rencontre en conscience font déjà partie du rituel amoureux. « Et le meilleur moyen pour ne pas se mettre la pression est de l’envisager comme une simple expérience sensuelle et sensorielle, conseille Mireille Dubois-Chevalier. Si celle-ci se transforme en rencontre érotique et sexuelle, c’est bien ; si elle reste sensuelle et sensorielle, c’est bien aussi. L’important est de ressentir du bien-être en profondeur et de se déconditionner de sa sexualité habituelle. » Se masser, se caresser, se parler, explorer de nouvelles zones érogènes… Tout cela participe du *slow sex*. « Le but est vraiment de varier les plaisirs du corps et de s’étonner soi-même, affirme Pilar Lopez. Notre cerveau n’aime pas les surprises. Or, ralentir pour inventer de nouvelles façons de ressentir le déstabilise, et c’est cela qui renouvelle l’excitation et relance le désir. »
Pour autant, préviennent les professionnels, il ne s’agit pas de faire de la lenteur la nouvelle norme et le Graal de la sexualité. Une pratique plus impulsive, plus animale fait aussi partie de la sexualité humaine. « Celle-ci possède à sa source une saine agressivité qui ne doit pas disparaître. L’important est que chaque couple puisse se sentir libre d’expérimenter joyeusement les différentes facettes de sa sexualité », conclut Alain Héril. Libre de jouir à son rythme, selon ses envies et ses humeurs. Sans obligation de résultats. Enfin !

1. *Alain Héril, auteur notamment du* Sourire intérieur *(Eyrolles, 2013).*

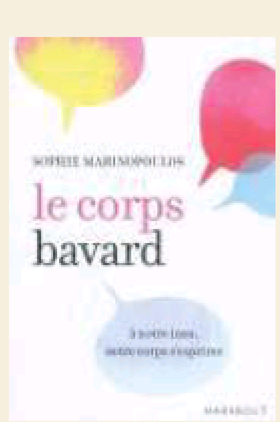
POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE

***Au cœur de notre corps, se libérer de nos cuirasses* de Marie Lise Labonté**
Notre être est entravé par différentes cuirasses, physiques, émotionnelles et psychologiques. La psychothérapeute jungienne explique comment nous pouvons nous en délivrer.
Pocket, 2014.



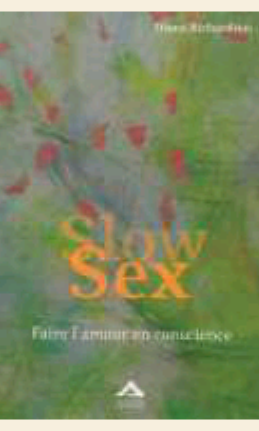
***Le Corps bavard* de Sophie Marinopoulos**
Notre corps, explique la psychanalyste, est un « indic » : il contient ce que notre psychisme refoule et le fait parfois ressortir. Ce livre nous invite à nous mettre à son écoute et à davantage prendre soin de lui.
Marabout, 2011.



***L'Image inconsciente du corps* de Françoise Dolto**
Une introduction à la distinction entre ce que la psychanalyste appelle « le schéma corporel » et « l'image inconsciente du corps ». Un ouvrage fondamental.
Points, "Essais", 2014.



***Slow Sex, faire l'amour en conscience* de Diana Richardson**
Comment sortir d'une sexualité « mécanique » et (re)trouver le plaisir de « faire l'amour » ? Plus qu'un guide, une méthode pour évoluer vers une union douce, sensible, aimante.
Almasta, 2013.



SUR PSYCHOLOGIES.COM

DES DOSSIERS

Le corps oublié. Ce corps qui nous tient debout, nous protège, nous avons tendance à le malmener. Comment nous réconcilier avec lui ? En comprenant de quelle façon notre image corporelle s'est construite, en développant notre sensorialité, en lisant ceux qui ont atteint leur équilibre. Nos deux dossiers vous aideront à trouver le vôtre.
« Mon corps, adversaire ou partenaire ? », « Tout ce que nous dit notre corps ».

DES MÉTHODES

Apprendre à l'écouter. Pas facile de comprendre nos malaises physiques. Pour nous aider à les décoder, les thérapies psychocorporelles sont particulièrement efficaces. Des praticiens nous racontent leur travail d'interprètes du corps.
« 4 méthodes pour écouter son corps ».

UN TEST

Quels messages vous envoie-t-il ? Vivre en harmonie avec notre corps ne va pas toujours de soi. Sujet d'inquiétude pour les uns, objet d'exigence pour les autres, il raconte notre histoire intime.
« Connaissez-vous bien votre corps ? ».

UNE GRANDE ENQUÊTE

Vers plus de bienveillance. Courir cinq heures par semaine, enchaîner les régimes, lutter contre ses rides et contre ses pulsions… Nous avons fait de notre corps une machine. Comment le libérer ? Réponses avec Alain Vanier, psychiatre et psychanalyste.
« Laisser vivre son corps ».

ET AUSSI

UNE SÉRIE

Masters of Sex. À la fin des années 1950, aux États-Unis, deux sexologues, Bill Masters et Virginia Johnson, se lancent dans une étude sur la sexualité. Clandestinement, en laboratoire, ils observent des centaines d'individus pratiquer le coït ou la masturbation. La restitution de leurs travaux, « Études de la réponse sexuelle humaine », continue de faire référence. Cette série raconte leur aventure.
Sony Pictures Entertainment, 2013.



DU CÔTÉ DE CHEZ SOI. Retrouvez Laurence Lemoine, journaliste à *Psychologies*, sur le thème « Le corps, ennemi intime ? » dans l'émission d'Ali Rebeihi *Du côté de chez soi*, dimanche 6 avril, de 17 heures à 18 heures. Un moment d'érudition et de réjouissances pour prendre soin de soi, se chercher, se comprendre ou se retrouver, mais également se faire plaisir, se soigner, cultiver son corps, son esprit et son bien-être de mille manières.
Chaque dimanche, de 17 heures à 18 heures, sur France Culture.
Une émission à écouter, à réécouter et à podcaster sur franceculture.fr.



www.somatolinecosmetic.fr

Sérum Intensif Zones Rebelles.

Une action ciblée pour amincir les zones les plus rebelles.



Amincit en 4 semaines* les rondeurs résistantes des bras, hanches, cuisses et genoux.

Véritable innovation scientifique par Somatoline Cosmetic, ce sérum amincissant concentré aide à réduire les rondeurs localisées résistantes et prévient leur réapparition grâce au PhytoTechslim-complex. Les résultats sont démontrés cliniquement.

Somatoline Cosmetic. Ça fonctionne.

*Étude clinique instrumentale contre produit de référence menée sur 64 femmes présentant des rondeurs localisées sur les hanches, les cuisses, les genoux et/ou les bras. L'efficacité du produit a été évaluée en comparant les résultats obtenus après 4 semaines de traitement aux valeurs initiales. L'amincissement consiste en une action cosmétique de remodelage qui ne comporte pas de perte de poids.

En Pharmacie et Parapharmacie

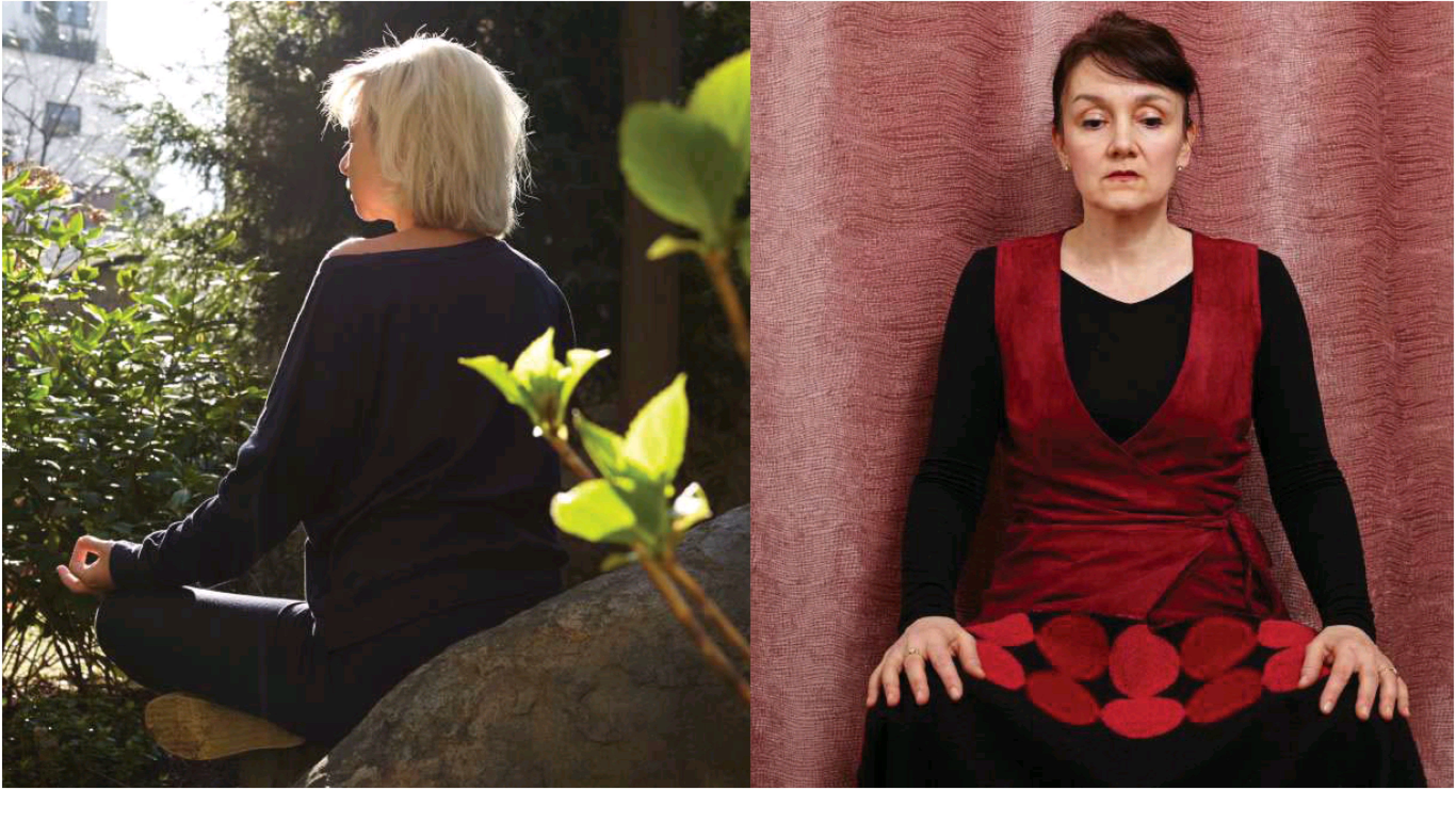
Société

Difficile d'y échapper : méditer semble devenu une pratique incontournable pour faire face aux stress quotidiens. Les scientifiques ont démontré ses bienfaits. Des méditants nous donnent leur point de vue.

La méditation est-elle bonne pour tous ?

Par Anne Laure Gannac – Témoignages recueillis par Joséphine Lebard
Photos Bertrand Jacquot

Tout le monde s'y met. Seul dans son salon, au volant de sa voiture, à l'hôpital, avec ses collègues de chez Google ou Transport for London (pour ne citer que les entreprises les plus connues), par centaines devant un maître charismatique ou avec quelques novices réunis dans une salle de gym, en enchaînant des postures de yoga, ou en faisant la cuisine, en mangeant. Des millions d'entre nous s'adonnent désormais à cet « exercice délibéré d'attention à ce qui se passe moment après moment, dans le présent vivant – sans aucune attention ni conception[1] ». Si la vague a pris forme aux États-Unis il y a environ quarante ans, elle n'a inondé la France que récemment. Collaboratrice de Jon Kabat-Zinn, biologiste américain, le premier à avoir proposé la méditation comme remède, Danielle Lévi Alvarès[2] raconte que lorsqu'elle a rencontré le maître bouddhiste Thich Nhat Hanh au Village des Pruniers, dans la Dordogne, dans les années 1980, elle n'a pas compris : « Outre-Atlantique, il était une star, ses livres sur la pleine conscience rencontraient un immense succès. Mais en France, où il vivait, il n'était même pas publié ! Quand je lui ai demandé pourquoi, il m'a répondu : "Ça n'intéresse pas les Français." » En cause, un puissant attachement à la médecine traditionnelle, une domination de la psychanalyse sur le champ psychothérapeutique, et une méfiance à l'égard de pratique teintée de spiritualité, vite soupçonnée de sectarisme.
Mais les temps changent. Dans un contexte de crise économico-écologico-sociétale dont nul ne voit le bout, chacun part en quête d'un moyen de garder la tête hors de l'eau. Pour cela, les grands consommateurs d'anxiolytiques que nous sommes cherchons des alternatives. Certes, il y a la psychanalyse et les psychothérapies, mais cela coûte souvent cher, dure



Hélène, 45 ans, journaliste

« Je pratique plusieurs formes de yoga, dont l'*ashtanga*, qui donne lieu, en fin de séance, à quelques minutes de méditation. Mais je me suis rendu compte que je n'arrivais à me "mettre dedans" qu'environ une fois sur deux. C'est un exercice difficile, qui nécessite de parvenir à un état de dépouillement très complexe. Parfois, j'ai l'impression d'être comme Roquentin, le héros de *La Nausée*[1] de Sartre. Incapable de me connecter à ce qui m'entoure, je me regarde ânonner des mantras que je ne maîtrise pas, au milieu de Parisiens aisés alors qu'originellement ces paroles sont psalmodiées par des gens qui vivent dans le dénuement. Je devrais regarder passer paisiblement mes pensées et je me retrouve dans un état de contemplation coupable, avec un regard ironico-cynique sur la situation. Pour parvenir à méditer, j'ai besoin de certaines conditions : un état de relâchement, d'épuisement à la fin de ma séance. Mais aussi le sentiment d'être entourée de gens dont je me sens proche. Je médite aussi le matin, à jeun. Dans les moments d'anxiété, cela me permet de remettre les compteurs à zéro. »

1. Gallimard, "Folio", 1978.

Laurence, 45 ans, directrice commerciale

« En 2009, j'ai entendu une émission sur France Culture dans laquelle était invité le philosophe Fabrice Midal. J'ai ressenti quelque chose d'assez rare : une parole qui me touchait. J'ai appris alors qu'il était le fondateur de l'École occidentale de méditation. J'ai donc décidé de suivre un séminaire sur un week-end. Voilà comment ma pratique a débuté. Il existe beaucoup de clichés liés à la méditation. On parle souvent d'"être zen", avec l'image de gens sourire béat aux lèvres. Or ce n'est pas l'expérience que j'ai pu en faire. La méditation, c'est avant tout une posture. Je m'assieds le dos droit et je ressens un soulagement, tout en étant "tenue". Je me mets au diapason de la situation. Tout s'aiguise : la qualité de l'air dans la pièce, le vent qui caresse ma peau… Dans un monde où l'on fait plein de choses à la fois, la pratique de la méditation permet de retrouver un plus grand sens de la présence et d'éprouver ce qu'est être présent… ou pas. Quant à la posture, elle laisse son empreinte durablement. Quand, dans mon quotidien, je m'avachis, presque à mon insu, tout de suite, mon corps se redresse. Comme s'il gardait la mémoire de ce moment où je me "tiens" face au monde. »

---

longtemps et peine à trouver une place dans l'agenda. La méditation ? C'est gratuit, sans matériel, cela peut se pratiquer à tout moment. Et les témoignages de méditants « transformés » se multiplient, avec des preuves à l'appui : outre leur satisfecit personnel, une somme d'études scientifiques démontrant les bienfaits de la pleine conscience sur le cerveau et sur la santé. Au pays de Descartes, il n'en fallait pas plus pour convaincre jusqu'aux médecins les plus dubitatifs. Si la méditation trouve tant d'adeptes, c'est aussi parce qu'elle s'impose comme un contrepoint au « divertissement » propre à notre époque. Divertissement, d'abord, au sens de spectacle, du paraître dans lesquels chacun peut avoir le sentiment de ne plus se retrouver. Comme remède, la méditation propose un retour radical à ce qui se donne à voir et à ressentir ici et maintenant. Divertissement, aussi, au sens de diversion : dans une culture de l'hypersollicitation et de la démultiplication de soi entre écrans, >>>





Stéphanie, 33 ans, directrice de clientèle et chanteuse lyrique

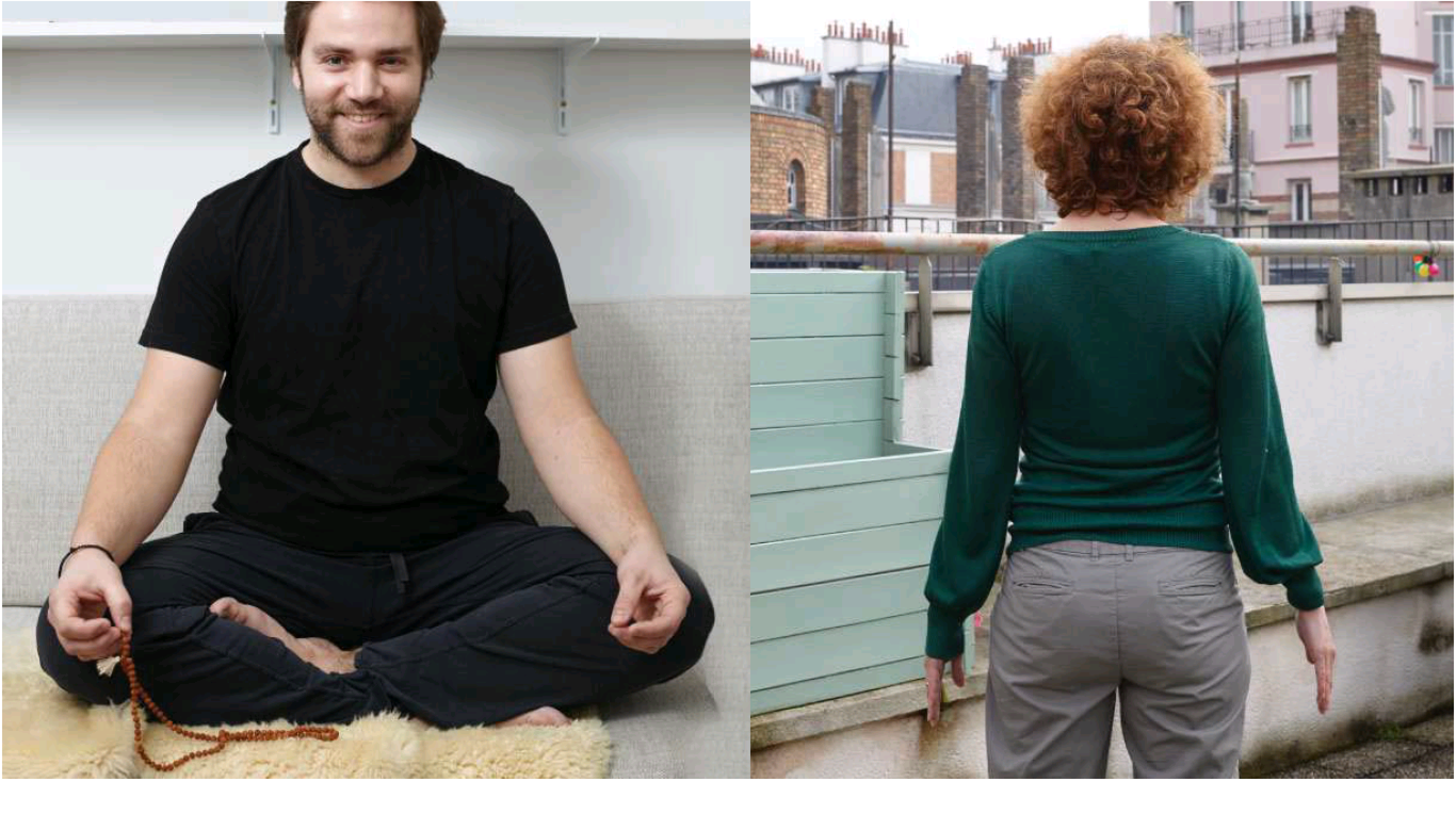
« Cet été, j'ai participé à un stage de yoga. Je m'y suis énormément plu. Si bien qu'on m'a proposé de rester deux jours de plus autour de la méditation. Il s'agissait de méditation IAM [Integrated Amrita Meditation Technique, ndlr], inspirée par Amma[1] : une méthode très active, faite d'exercices physiques pour détendre le corps et recentrer les énergies. Rentrée chez moi, j'ai décidé de poursuivre. Pendant trois mois, j'ai pratiqué une demi-heure tous les matins. Parfois, je me disais que je n'y arriverais jamais, parfois je bâclais les exercices, d'autres fois, j'étais très concentrée. Plus cela allait, plus je ressentais des effets positifs. Je me suis mariée en septembre et je n'ai éprouvé aucun stress. J'ai juste savouré le moment. Idem dans ma pratique du chant. Moi qui suis très émotive, mes peurs se sont évaporées. Pour autant, je ne parle pas beaucoup de ma pratique. Les gens ne sont pas réceptifs et la méditation peut vite vous valoir l'étiquette d'illuminée. Si je sens des personnes ouvertes, je l'évoque petit à petit. Mais cela reste mon jardin secret. »

1. Figure spirituelle et humanitaire indienne.

Véronique, 48 ans, formatrice et fondatrice du site Cine-Woman

« Je suis allée consulter un psychiatre spécialiste des questions nutritionnelles pour régler mes problèmes de poids. Il m'a proposé des exercices de méditation. Il s'agissait, un quart d'heure par jour, de travailler sur ma respiration et de laisser aller mes pensées, un peu comme on peut regarder passer un train : sans chercher à les retenir, ou à s'y attacher. Cela devait m'apporter une sérénité suffisante pour m'empêcher de compenser par la nourriture. Je me suis appliquée à faire cet exercice quotidiennement. Le problème, c'est que je n'étais jamais synchrone. Quand je "travaillais" sur mon souffle, impossible de laisser filer mes idées. Et quand je parvenais à lâcher prise, c'était la respiration qui n'allait pas. Au bout d'un moment, ce "temps pour moi" devenait même une source de stress : il "fallait" que je le fasse, cela devenait un devoir. Et je n'avais pas le sentiment de me sentir mieux. J'ai pensé à ces gens qui vous disent que la pratique du jogging les plonge dans un bien-être intense. J'imagine que cela doit être pareil pour les assidus de la méditation. Mais visiblement, sur moi, cela n'a pas fonctionné. »

>>> et réseaux sociaux, méditer invite à se « rassembler » en exerçant son esprit à être présent au seul présent. D'où sa promotion auprès des jeunes sujets aux troubles de l'attention.
D'après le philosophe Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de méditation, cette pratique vient répondre à une « crise majeure » engendrée par « un recours constant à l'abstraction scientiste » : convaincus du pouvoir supérieur de la science et de la raison, nous en sommes venus à nous abstraire du réel pour ne plus le considérer que comme une somme d'objets mesurables. Face à ce fantasme de contrôle, la méditation promeut le lâcher-prise et le retour à sa place d'être vivant parmi les autres – ce qui entre d'ailleurs en résonance avec la mouvance écologique.
Fabrice Midal évoque aussi la « crise du savoir » : à ceux qui ne veulent plus croire aux grandes leçons faites à des amphis d'étudiants, la méditation montre que la connaissance du monde et de soi est le fait d'une expérience



David, 33 ans, consultant

« Mon père enseignait le yoga. Enfants, avec ma sœur, il nous faisait travailler notre respiration et notre concentration. Ma pratique est devenue plus consciente en 1999. Cette année-là, mon père est mort et je suis parti à Paris faire mes études. Aujourd'hui, je médite de quelques minutes à une heure par jour. J'ai plusieurs techniques. La plus simple, mais aussi la plus compliquée, c'est de ne rien faire, sans se laisser détourner par ce que mon père appelait la "conciergerie intérieure". La deuxième consiste à m'appuyer sur un mantra, la répétition d'un nom divin, et me laisser porter par la puissance vibratoire de la langue sanskrite. La troisième repose sur une intention claire de méditer, une assise tranquille et une immobilité intérieure : je vois le mental travailler mais je n'entre pas en relation avec ce qu'il me présente. Par le recul qu'elle m'offre sur les choses, la médiation me permet de comprendre que certaines habitudes ancrées en moi sont sans fondements. Elle enracine aussi l'esprit dans la matière. Grâce à elle, je peux amener plus de justesse et d'intégrité dans mes choix au quotidien. »

Galina, 46 ans, styliste-modéliste

« Il y a quelques années, l'état de santé de ma fille, polyhandicapée et qui souffre d'épilepsie, était tel que j'ai dû cesser mon activité professionnelle pour m'en occuper. Je me suis mise à "bouffer" de l'hôpital, sans pouvoir m'aérer par le boulot. Quelque temps après, j'ai fait une sorte de burn-out et suis partie souffler en Normandie. J'avais pris mon tapis de yoga – que je pratiquais depuis quelques années –, mais, finalement, je me suis plutôt consacrée à la méditation. J'ai commencé à pratiquer en m'aidant du livre de Christophe André[1]. Je crois que cela m'a – presque – sauvé la vie. En étant à l'écoute de mon organisme et de mon souffle, j'éprouve un sentiment de justesse. En respirant correctement, j'ai l'impression d'appartenir à un grand tout. Je me sens à ma place, ici et maintenant. Du coup, j'apprends à me nourrir du moment présent. La méditation tourne beaucoup autour de la notion de gratitude. Elle apprend à se satisfaire de ce que l'on a plutôt que d'espérer après des choses. Elle ne m'a pas changée. Mais elle a fait évoluer mon échelle des valeurs. »

1. Méditer, jour après jour *(L'Iconoclaste, 2011)*.

personnelle ; même si la figure du maître est incontournable, l'expérience vécue par le méditant demeure son seul point de référence. Puis, quoique la compassion et l'altruisme en soient les corollaires, méditer, c'est d'abord être seul avec soi et ses pensées. Des aspects qui séduisent à l'ère de l'individualisme et du narcissisme. Alors, tous méditants demain ? Fabrice Midal nous souffle la réponse quand il estime que « la méditation est à l'esprit ce que la gymnastique fut, au début du XXe siècle, pour le corps ». Or, s'il y a aujourd'hui une majorité de personnes pour dire que la gym est indispensable, il en reste quantité d'autres pour refuser de s'y mettre. Surtout quand cette « gym » est soudain présentée comme « la » solution à tous les maux. « Croire que la méditation va changer le monde relève d'une grande naïveté : elle ne remplace pas la pensée, estime Danielle Lévi Alvarès. Aurions-nous plus de chance de sortir de la crise si nos dirigeants méditaient ? Peut-être... Mais >>>



Élodie, 30 ans, directrice d'une galerie d'artisanat

« J'ai débuté la méditation à l'âge de 23 ans. J'étais à un moment de changement dans ma vie et connaissais un ami qui méditait. Un jour, il m'a proposé de l'accompagner dans une de ses séances. Lors de cet essai, j'ai entraperçu quelque chose. Une façon de considérer l'existence de façon plus intuitive, moins intellectuelle. Je découvrais un rapport au silence et à l'espace complètement différent. Je faisais alors des études de photographie et, avec la méditation, comme dans l'art, il me semblait que l'on entrait pleinement dans le rapport aux choses, sans intermédiaires. Quelques mois après, j'ai suivi un séminaire. Avoir un "instructeur" vous permet de vous poser, de s'en remettre à une voix et un savoir. Cela n'est pas toujours facile. Je connais des moments de découragement. Mais ils me semblent nécessaires car ils signifient que le chemin que je suis est authentique. Cela fait sept ans que je pratique. Je me fixe une durée minimum de vingt minutes. C'est important d'arrêter un temps. Je ne stoppe pas quand je le veux. Et, finalement, dans cette "contrainte", je me sens justement libérée de cette question du temps. »

Marie-Laurence, 50 ans, chef d'entreprise

« Il y a huit ans, je me suis interrogée sur le sens à donner à mon travail. Mon mari a alors laissé traîner un flyer sur un séminaire de méditation. Je me suis dit "Pourquoi pas ?" Et cela a été un bouleversement. Je me suis rendu compte combien nous croyions dur comme fer en nos pensées, nos émotions, et les suivions parfois comme un âne suit la carotte. J'ai commencé à me lever un peu plus tôt pour pratiquer, mais pas seulement. Je le fais aussi au bureau. Notamment avant un coup de fil important, une réunion cruciale ou quand tout me semble confus. Je prends alors le temps qui m'est offert : jusqu'à la prochaine sonnerie de téléphone, jusqu'à ce qu'une de mes collaboratrices frappe à la porte. Je ne m'en cache pas, mais je ne fais pas non plus de prosélytisme auprès d'elles. Une chose est sûre : la méditation m'aide dans ma vie personnelle et a aussi fait évoluer ma pratique professionnelle. Je "vois" mieux les gens, au-delà de la simple notion d'efficacité. Je sombre moins dans la panique et je me prends moins au sérieux. Surtout, je redécouvre le plaisir de travailler "ensemble", en valorisant les talents et les compétences de ceux qui m'entourent. »

>>> peut-être pas : on peut être lucide sans méditer, bien des individus l'ont prouvé dans l'histoire ! »
Promesse de clairvoyance sur soi et sur le monde, la méditation peut donner le sentiment d'avoir découvert la vérité. L'arrogance est un risque. De même que le repli sur soi et un désengagement de la vie sociale. En cause : le fait que beaucoup de gens apprennent la méditation sans évocation de la bienveillance et de l'altruisme ; deux piliers qui lui sont indissociables, mais qui sont ignorés par trop d'enseignants. Car comme toute mode, celle-ci a généré son lot de charlatans. Il suffit de voir comment la « pleine conscience » est mise au service d'ouvrages ou de sites promettant « réussite » et autres « succès » en totale incohérence avec les valeurs bouddhistes.
Cette mode laisse aussi penser que la pratique de la méditation peut offrir à tous le bien-être immédiat. Or, il y a des contre-indications psychiatriques (psychose, crises d'angoisse...).

Emmanuel, 31 ans, journaliste

« J'ai commencé le yoga il y a sept ans en piquant un DVD à ma mère. Moi qui étais quelqu'un de très cérébral, cela m'a permis de me refamiliariser avec mon corps. J'ai arrêté de fumer et je suis devenu végétarien. Il me semble que le yoga convie à la méditation. Le glissement s'est fait il y a trois ans. J'utilise la technique *vipassana*, enseignée par Bouddha. Elle consiste en l'observation de son souffle, la seule activité corporelle qui peut être en même temps consciente et inconsciente. Assis en silence, je ferme les yeux et observe pour ainsi créer une sorte d'espace intérieur. La méditation, c'est comme l'orgasme : compliqué à expliquer car cela se vit. Alors que le cerveau tricote des pensées, la méditation consiste à considérer ce processus pour mieux se détacher de cette gigantesque broderie "égotique". Évidemment, il m'arrive toujours de me mettre en colère. Mais, désormais, je connais ses signes avant-coureurs et j'arrive à desserrer l'emprise mentale qu'elle pouvait avoir. Surtout, la méditation me permet de mieux m'accepter. Et donc, par ricochet, de mieux accepter l'autre, tel qu'il se présente à moi. »

Bertille, 36 ans, directrice adjointe de spa

« Avec une pratique des arts martiaux depuis l'enfance, de nombreux voyages en Asie et un grand-père vietnamien, j'avais un petit *background* qui m'avait sensibilisée à la méditation. Mais pour moi qui étais très speed, cette pratique ne me convenait pas. Et puis j'ai vieilli. Il y a cinq ans, des événements personnels et mon travail assez intense m'ont conduite à m'interroger. Il fallait que je me recentre et que je me renforce émotionnellement. J'aurais pu choisir la thérapie. Mais mes séjours au Tibet et dans un ashram en Inde m'ont fait préférer la méditation. Quand je suis en repos, je m'octroie une séance de quinze minutes le matin. Je mets un peu d'huile essentielle dans un diffuseur. Je m'installe sur mon canapé et je me focalise sur des pensées positives. Quand l'émotion me submerge, j'ai une sorte de boule de feu qui descend le long de ma gorge pour s'installer dans l'estomac. Lorsque je médite, en dix minutes, elle disparaît. Depuis que j'ai commencé, j'envisage les choses de façon plus "relâchée". Même les membres de mon équipe l'ont remarqué. Ils me disent : "Avec vous, tout glisse. Il n'y a jamais de drame." »

Et surtout, si la pratique est simple, elle n'est pas facile. Dans le silence de l'assise, les pensées et les jugements sur soi peuvent être très envahissants, sans parler de l'inconfort physique. D'après le bouddhisme, ce sont là des manifestations de l'ego qui ne supporte pas d'être réduit au silence. Ainsi, loin de nous aider à fuir nos difficultés, la méditation oblige à s'y confronter comme jamais. Mais, après des siècles de philosophie et de psychologie qui nous ont donné le goût de la lucidité, il semble que nous soyons prêts à payer ce prix.

1. In La Méditation *de Fabrice Midal (PUF, "Que sais-je ?", 2014).*

2. Danielle Lévi Alvarès, auteure de La Réparation *(JC Lattès, 2014).*



Certains ont une présence dynamisante, d'autres sont apaisants ou inspirants. Nous dégageons tous quelque chose d'unique, d'impalpable, que l'on peut appeler une énergie singulière. Identifiez la vôtre pour mieux la gérer.

TEST

QUELLE ÉNERGIE DÉGAGEZ-VOUS ?

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**, AVEC **SYLVIE TENENBAUM**, PSYCHOTHÉRAPEUTE

L'énergie. Un mot à la fois précis et vague, qui désigne aussi bien un carburant que le tonus d'une personne, et qui, depuis les années new age, est synonyme d'aura, de « fluide psychique », d'émanation intangible de notre essence profonde. Le bric-à-brac conceptuel du terme peut prêter à sourire, mais il est loin d'être dénué de tout fondement psychologique. « L'énergie est une force de vie, explique Sylvie Tenenbaum. Elle est corrélée à notre désir car c'est une force que l'on investit, consciemment et inconsciemment, dans tel ou tel domaine. Nous possédons trois centres d'énergie : le mental (la réflexion), l'affect (le relationnel, l'affectivité) et l'instinct (la survie, l'impulsion). Et, selon notre génétique, notre histoire, ces centres vont être activés et investis de manière différente. » Pour la psychothérapeute, l'énergie dominante que nous dégageons est l'équivalent d'une signature personnelle. Elle est ce que nous possédons de plus singulier. « En prendre conscience permet non seulement de mieux se connaître, mais aussi de mieux comprendre les liens que nous tissons avec les autres. C'est d'ailleurs eux qui, dans l'interaction de nos échanges, nous renvoient des informations sur notre façon d'agir, de penser et d'aimer, un fonctionnement dont nous n'avons, en général, qu'une conscience partielle. » Dans quel domaine vous investissez-vous particulièrement et quelles en sont les conséquences ? Les réponses et l'analyse de Sylvie Tenenbaum.

SYLVIE TENENBAUM est l'auteure de *Vaincre la dépendance affective, pour ne plus vivre uniquement par le regard des autres* et des *Hommes naissent libres et égaux… Et les femmes ?* (Albin Michel, 2010 et 2014).

>>>

TORKIL GUDNASON/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO

Parmi les quarante affirmations suivantes, **cochez celles qui vous correspondent le mieux.**

- ☐ **1.** J'adore prendre mon temps.
- ☐ **2.** Je fais dix choses à la fois.
- ☐ **3.** Je n'arrête jamais de penser.
- ☐ **4.** Je bouillonne toujours d'idées diverses.
- ☐ **5.** Je déteste perdre mon temps.
- ☐ **6.** J'ai un esprit foncièrement ludique.
- ☐ **7.** Je ne suis pas du tout méfiant.
- ☐ **8.** Je prends toujours le temps de peser le pour et le contre, en tout.
- ☐ **9.** J'ai besoin de longues plages de solitude.
- ☐ **10.** Je marche et parle lentement.
- ☐ **11.** Je suis très peu sensible au regard des autres.
- ☐ **12.** J'adore relever des défis.
- ☐ **13.** J'adore rêver et utiliser mes rêves.
- ☐ **14.** J'ai beaucoup de mal à me vider la tête.
- ☐ **15.** Je n'ai aucune patience avec les indécis.
- ☐ **16.** Je ne supporte pas la compétition.
- ☐ **17.** J'apprécie tous les petits riens du quotidien.
- ☐ **18.** J'approfondis tous les sujets qui m'intéressent.
- ☐ **19.** J'ai du mal à supporter les contraintes.
- ☐ **20.** Je suis plutôt impulsif.
- ☐ **21.** Je ne sais pas ne rien faire.
- ☐ **22.** On me dit souvent que je sais écouter.
- ☐ **23.** Je ne tombe jamais dans la routine.
- ☐ **24.** Je ne suis pas du tout sujet aux coups de tête.
- ☐ **25.** Je me méfie des impulsifs.
- ☐ **26.** J'adore le changement et la nouveauté.
- ☐ **27.** Je fuis les conflits.
- ☐ **28.** Je ne crains ni conflits ni affrontements.
- ☐ **29.** J'ai l'humeur plutôt fluctuante.
- ☐ **30.** Mes actes parlent pour moi.
- ☐ **31.** On loue souvent mon objectivité.
- ☐ **32.** J'ai souvent l'impression de ne pas être entendu.
- ☐ **33.** Je tiens à mon confort.
- ☐ **34.** Je suis très sensible à l'énergie que dégagent les gens et les lieux.
- ☐ **35.** Je consacre beaucoup de temps à la lecture.
- ☐ **36.** Je ne supporte pas les gens bavards.
- ☐ **37.** Je me sens souvent bouillonner d'énergie.
- ☐ **38.** Je devrais faire plus d'exercice physique.
- ☐ **39.** J'ai parfois du mal à m'affirmer.
- ☐ **40.** Je pense souvent à contre-courant.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, et découvrez votre profil page 92.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	B	C	D	B	D	A	C	C	A	D	B	D	C	B	A	A	C	D	B	B	A	D	C	C	D	A	B	D	B	C	A	A	D	C	B	B	C	A	D

>>>



PSYCHOLOGIES

vous invite à
une nouvelle conférence
avec **Christophe André**

Au programme

“ET N'OUBLIE PAS D'ÊTRE HEUREUX*”

- **Comment la psychologie positive peut changer votre vie**
- **Échange et débat avec notre expert du bonheur**

LUNDI 26 MAI 2014

au Théâtre des Folies Bergère,
32 rue Richer - 75009 Paris

Ouverture des portes à 19 heures précises

FOLIES BERGERE

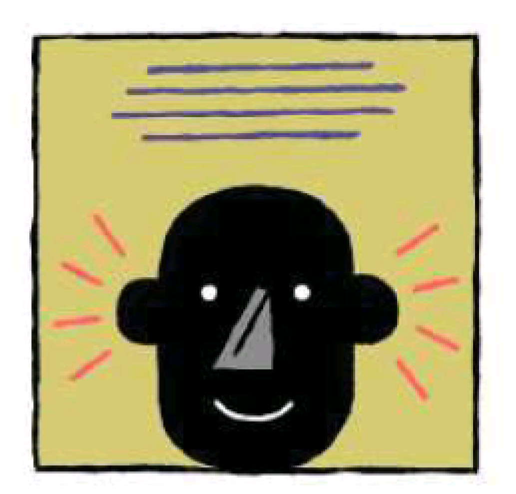
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Sur internet : www.foliesbergere.com
Par téléphone : 08 92 68 16 50
Tarifs : de 25 € à 65 € selon la catégorie

théâtres parisiens associés

* *Et n'oublie pas d'être heureux* est aussi le titre du dernier ouvrage de Christophe André, paru aux éditions Odile Jacob.

>>> LES PROFILS



MAJORITÉ DE A

Votre énergie dominante : la sérénité

Contempler, écouter, savourer... Douceur et lenteur, c'est ce qui émane de vous. Vous donnez l'impression de ne jamais être dans l'urgence, quelle que soit la situation. Cette force tranquille se traduit par une forme de discrétion, une présence qui préfère observer, écouter plutôt qu'intervenir ou agir. Si votre entourage ne sait pas toujours ce que vous pensez, il se sent néanmoins en sécurité en votre compagnie, et cela crée un climat qui prédispose aux confidences, ou tout au moins aux échanges sincères. Rien d'étonnant à ce que vous attiriez les anxieux et les hyperactifs, qui viennent reprendre leur souffle et se ressourcer en votre compagnie. Les agressifs déposent les armes et les cérébraux se débranchent momentanément de leur mental pour se reconnecter à leurs émotions et à leurs sensations.

Le positif : le sens de l'observation, de la contemplation, un relationnel non conflictuel, l'absence de jugements à l'emporte-pièce, une capacité à savourer le moment présent.

Le négatif : une difficulté à prendre position, un excès de discrétion qui peut confiner à l'invisibilité, ce qui peut nuire dans le domaine professionnel, un certain fatalisme dû à un déficit de saine agressivité et qui empêche de faire valoir ses droits ou de surmonter des épreuves.

À cultiver : l'affirmation de soi. En prenant votre place de manière plus active,donc plus visible. Cela passe par la mise en valeur et le rappel de vos compétences, l'expression de vos goûts, de vos besoins et de vos envies dans toutes les situations du quotidien qui impliquent vos proches. N'hésitez pas non plus à élever la voix et à articuler distinctement, deux éléments qui renforcent la confiance en soi et l'autorité.



MAJORITÉ DE B

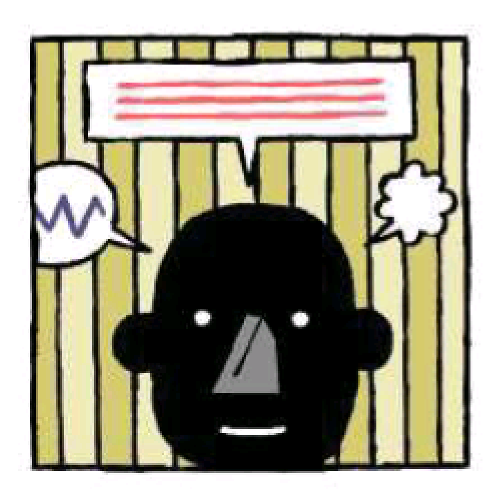
Votre énergie dominante : l'action

Agir, réagir, foncer... Actif, voire hyperactif, vous ne vous arrêtez jamais. Ou alors à peine, juste pour reprendre votre souffle. L'action est pour vous une philosophie de vie, vous êtes ce que vous faites. Toute votre énergie vitale est concentrée dans le « faire ». Monter des projets, relever des défis, il vous faut en permanence des objectifs, et surtout des réalisations concrètes. Vous parlez vite, marchez vite, faites plusieurs choses en même temps. Rares sont les personnes de votre entourage qui réussissent à suivre votre rythme. Vous n'avez ni patience ni indulgence envers les rêveurs et les contemplatifs. Votre énergie est contagieuse, mais souvent épuisante pour votre entourage, qui peut éprouver des difficultés à capter longtemps votre attention, et parfois même à comprendre vos réactions.

Le positif : du courage (vous n'hésitez jamais à monter au créneau), le refus du défaitisme et de toute forme de résignation, l'enthousiasme fédérateur, une vitalité antidéprime, la capacité à rebondir après l'épreuve et l'échec.

Le négatif : une empathie sélective (vous ne comprenez que ceux qui fonctionnent comme vous), un manque fréquent de constance (dispersion), une impulsivité excessive qui génère facilement des conflits, une tendance à privilégier la quantité plutôt que la qualité.

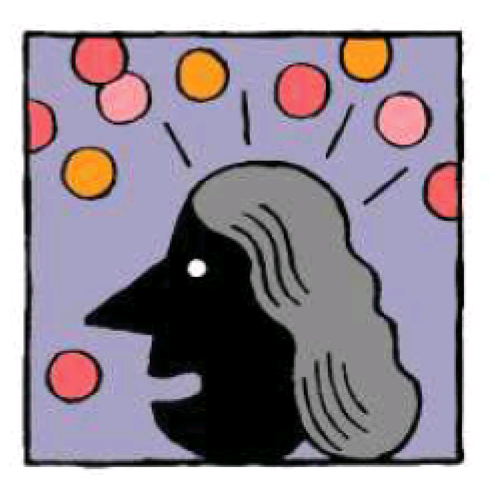
À cultiver : l'introspection. Qu'est-ce que je désire vraiment ? Qu'est-ce que je pense ou ressens réellement ? Cela demande de marquer une pause afin de hiérarchiser ses priorités et d'y voir clair dans ses émotions. Il vous faut prendre le temps de désirer et de construire, d'écouter et de réfléchir avant d'agir. Vos relations n'en seront que plus solides et plus profondes.



MAJORITÉ DE C

Votre énergie dominante : la réflexion

Réfléchir, analyser, élaborer… Le moins que l'on puisse dire, c'est que vous faites travailler votre mental à plein régime. Tout est matière à réflexion et à approfondissement. Rien ne vous horripile plus que les approximations et les démonstrations mal argumentées. En votre présence, on surveille ses propos, on s'efforce d'être plus rigoureux dans sa pensée et plus précis dans son expression. L'exercice est parfois un peu intimidant, voire fastidieux, mais on y gagne toujours en profondeur de pensée et en enrichissement personnel. Vos lectures, boulimiques, votre curiosité polymorphe et insatiable font de vous une référence intellectuelle vers laquelle se tournent les curieux, les indécis, mais aussi les paresseux. Votre distance émotionnelle et votre goût du rationnel font de vous quelqu'un d'objectif ; c'est pourquoi on vous sollicite facilement pour prendre des décisions difficiles ou pour arbitrer des conflits.
Le positif : profondeur, rigueur, objectivité, solide culture, étanchéité aux préjugés et aux idées reçues, goût de l'échange stimulant, générosité dans le partage des connaissances.
Le négatif : manque de légèreté, d'autodérision et d'humour parfois, propension à être un peu élitiste ou un peu cassant avec les interlocuteurs qui ne sont pas jugés « au niveau », prédominance excessive de la raison sur l'émotion.
À cultiver : l'intelligence émotionnelle. Par l'écoute attentive et empathique de vos interlocuteurs (que disent-ils et que ressentent-ils au-delà des mots ?), puis en prêtant attention aux manifestations physiques de vos émotions et en prenant l'habitude de les nommer. Ce processus de sensibilisation, à vous et aux autres, vous aidera à développer un relationnel plus sensitif et plus chaleureux, mais aussi à humaniser votre façon de raisonner.



MAJORITÉ DE D

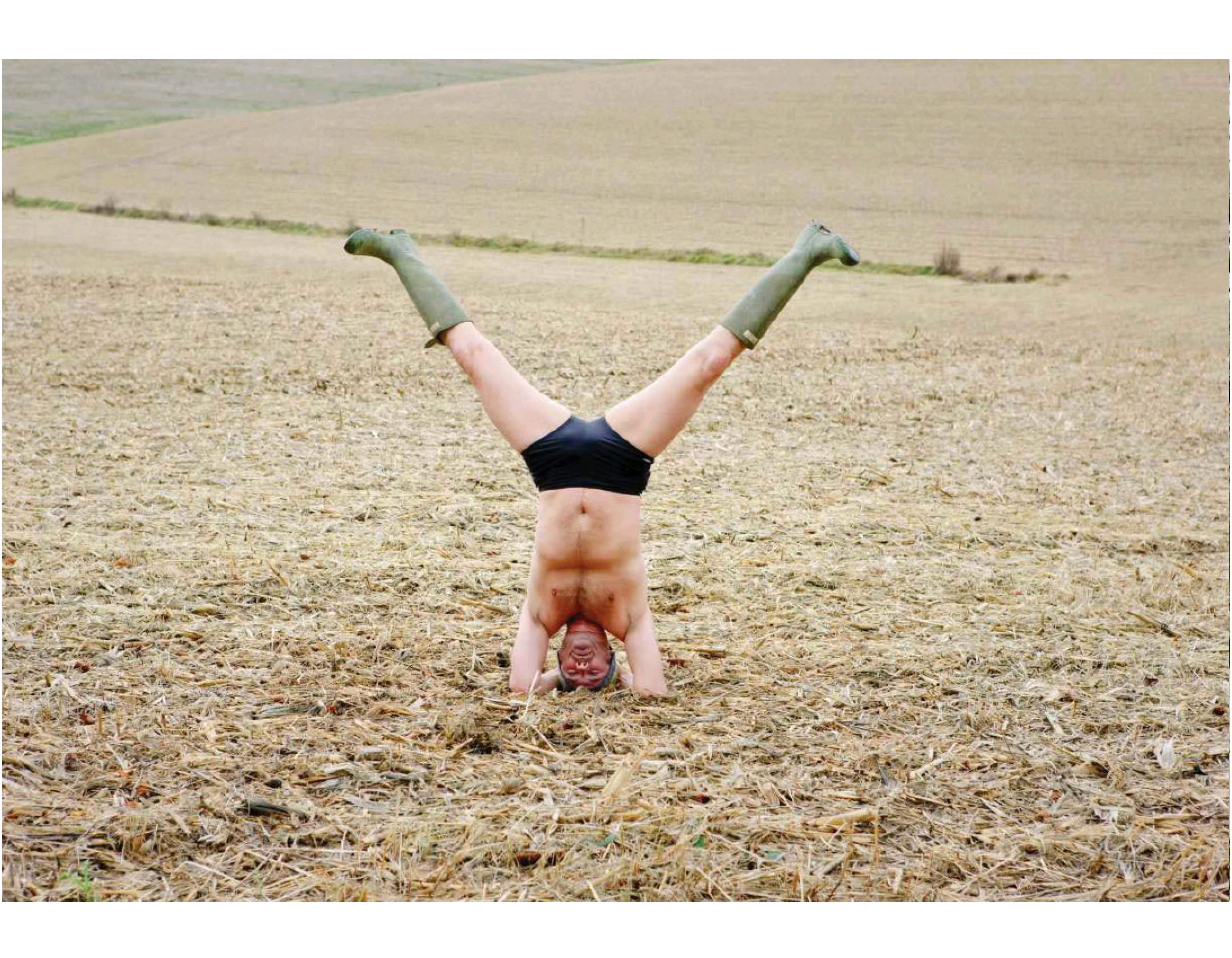
Votre énergie dominante : la créativité

Rêver, oser, inventer… Votre imaginaire est aux commandes de votre vie. Un rien vous inspire et vos trouvailles portent souvent le sceau de l'inédit. C'est cela que l'on recherche et que l'on apprécie dans votre compagnie. Inventivité, non-conformisme, imperméabilité au regard des autres sont vos marques de fabrique. Vous ne supportez ni les cadres rigides, ni les tâches répétitives. À la sécurité ronronnante, vous préférerez toujours l'aventure excitante. Tant pis si cela se solde parfois par des échecs ou des déconvenues, il en faut plus pour vous faire rentrer dans le rang.
Le positif : des ressources intérieures quasi illimitées, une sensibilité artistique, un regard original sur les personnes et les situations, une autonomie affective, une intuition en éveil, de l'empathie, une influence libératrice sur les autres (à votre contact, on ose !).
Le négatif : dispersion, tendance à la rêverie non suivie de réalisation, gestion matérielle déficiente, propension à l'autarcie, parfois des relations « vampiriques » (vous prenez chez l'autre ce dont vous avez besoin).
À cultiver : la persévérance. Les « créatifs » ont tendance à papillonner, y compris dans leur vie relationnelle. Leur curiosité les pousse à butiner sans forcément se soucier d'atteindre un objectif. S'astreindre à de la constance dans au moins un domaine du quotidien permet de s'ancrer dans la réalité et de faire preuve d'une plus grande stabilité relationnelle.

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur Psychologies.com « Réveiller notre énergie ». Un dossier pour apprendre comment stimuler une force si subtile, à la fois physique, mentale et spirituelle. Rubrique « Bien-être ».

ILLUSTRATIONS JOCHEN GERNER POUR PSYCHOLOGIES



Ma famille est folle mais moi

[COMPORTEMENT] Mon frère est obsessionnel, ma mère maniaque… Nous sommes tous tentés de considérer nos proches comme moins équilibrés que nous. D'où vient ce besoin de clamer que notre entourage est névrosé ?

ça va !

Par Laurent Clay

« Mon frère est sympa, mais alors qu'est-ce qu'il est maniaque ! » « Ma sœur a un cœur gros comme ça, mais je n'aimerais pas être névrosée comme elle… » Qui n'a jamais présenté sa famille comme « un peu folle » quand, pour soi, « tout va bien, merci » ? Même quand nous venons d'un milieu apparemment « normal », beaucoup d'entre nous, évoquant leur fratrie, aiment à se décrire en rescapés, « résilients », qui s'en seraient sortis, là où les autres, les pauvres, auraient morflé. Mieux encore : nos frères, nos sœurs ou nos parents ont beau avoir réussi, avoir l'air équilibrés, nous persistons parfois à >>>



IDÉES CLÉS

Je me mets en valeur. Nous passons notre temps à décrire notre famille comme un peu « folle » et à nous présenter comme des « survivants ».
Je me rassure. C'est l'éternelle rivalité dans les clans qui est en jeu. Si je dénigre mon frère en le traitant de « schizo », je me sécurise.
J'existe. Cela permet de s'affirmer et de s'extraire de la nasse familiale, qui peut vite devenir étouffante.
Je suis humain. Nous avons toujours eu ce réflexe, le besoin de traiter les autres de « fous », pour nous protéger et nous croire sains d'esprit.

>>> parler d'eux comme d'êtres un peu étranges, un peu bizarres. Notre devise : « Ma famille est folle, mais moi, ça va ! » Pourquoi une telle attitude ? Comment expliquer que nous ayons besoin de dénigrer psychologiquement les autres, et en particulier notre fratrie ?

Une remise en cause au Kärcher

Première évidence : critiquer notre famille n'est pas l'expression d'une aigreur maladive. Plutôt un simple réflexe de survie. Comme le dit le psychiatre et psychanalyste Pierre Marie[1], « le fait d'avoir de la distance face à sa famille est un signe de bonne santé mentale. Cela prouve que l'on se pose des questions, que l'on a conscience qu'il existe une certaine souffrance familiale. En revanche, les personnes qui n'ont pas ce réflexe sont plus inquiétantes : on peut y voir l'indice qu'elles restent enfermées dans des relations qui les étouffent. Celui qui critique son entourage ne cherche qu'à s'affirmer, à exister ». Il donne l'exemple des gens qui démarrent une thérapie : ils se livrent souvent à une remise en cause au Kärcher de leur famille – « Je ne suis pas comme eux ! » –, ce qui témoignerait d'un élan vital, d'un désir de s'en sortir, de s'arracher à des liens trop forts. Un peu comme un adolescent qui a besoin de critiquer vertement ses parents – « Ma mère est complètement tarée ! » – pour rompre les amarres et voguer sur le grand océan de la vie.
Mais le fait de juger les siens ne sert pas seulement à s'affirmer. Cela permet de définir la place que l'on occupe dans la famille. En parlant des autres, je parle surtout de moi. « La famille est comme une pièce de théâtre où chacun joue un rôle, confirme le psychiatre et psychanalyste Serge Hefez[2]. Tout le monde répète le scénario ad vitam aeternam, sans même s'en rendre compte. Il y a le mouton noir, incontrôlable, révolté, qui cristallise l'attention et l'inquiétude ; le bon élève, qui poursuit les idéaux des parents ; le chouchou, à qui l'on pardonne tout… Les acteurs de cette pièce sont dans un état d'interdépendance. Le bon élève ne trouve sa justification que dans le regard réprobateur qu'il porte sur le mouton noir, etc. » Ainsi, répéter que sa sœur se comporte comme une enfant gâtée égoïste permet surtout de se définir soi-même comme un élément sérieux, un bon élève, sûr de son droit, et qui trouve là une justification à son existence. « Chacun doit être à sa place pour que je sois à la mienne », résume Serge Hefez.
Il existe aussi une raison plus triviale qui nous pousse à décrire notre famille comme un nœud de vipères digne d'une tragédie antique. C'est que nous vivons des existences assez moyennes, banales, et que nous avons besoin de nous faire mousser, de nous présenter comme des héros. « L'idée de notre médiocrité nous est difficilement supportable. Nous aimons à penser que notre famille est exceptionnelle, rappelle Sylvie Angel[3], thérapeute familiale. Et, pour affirmer sa spécificité, rien de mieux que de mettre en avant des éléments un peu tragiques, hors du commun. » C'est la jeune fille qui explique, bravache, que « son père est complètement à l'ouest », que « sa sœur a grave pété les plombs ». « Quand ta famille est vraiment toxique, tu ne t'amuses pas à blaguer avec ça », remarque Mona, 32 ans, dont le frère est schizophrène.

Une vraie jungle

Confirmation de Pierre Marie : « Quand on est issu d'un milieu réellement dysfonctionnel, on est souvent soi-même trop marqué par la folie ambiante pour pouvoir prendre du recul ou pour en parler. » Critiquer sa famille ne sert-il qu'à s'affirmer ? Juger les siens n'a-t-il pour but que de trouver sa place au soleil ? Certes, non ! Si nous nous présentons comme des survivants, comme des Rambo qui auraient

Critiquer notre famille n'est pas l'expression d'une aigreur maladive, mais un réflexe de survie

subsisté à une saison de *Koh-Lanta*, c'est que la famille est… une vraie jungle ! « Aussi normale soit-elle, elle est toujours un peu folle, poursuit Serge Hefez. C'est d'autant plus vrai aujourd'hui. Autrefois, les clans étaient plus vastes, on faisait moins attention aux enfants. De nos jours, la famille est nucléaire, il y a peu d'enfants, on choisit d'en avoir, les parents vivent plus longtemps. » Bref, la tribu moderne se révèle un vase clos, un bocal un rien étouffant, où l'on s'examine sans cesse les uns les autres. Surtout, selon le thérapeute, c'est l'amour qui régit les rapports. Il n'existe plus de liens institués, immuables, qui tiennent le clan et auxquels on se doit d'obéir. « On ne respecte plus son père ou son frère aîné parce qu'il faut le faire, complète-t-il. On peut choisir d'aimer ou pas ses parents, ses frères, ses sœurs. C'est la dimension affective qui prime, et non la tradition. » Dans ces conditions, nous sommes sans cesse obligés de réévaluer l'autre, de le soumettre à notre jugement pour savoir s'il mérite toujours notre affection.

Qui est le plus « schizo », le plus « maniaque », le plus « névrosé » ? Dans cette avalanche de termes, on peut voir un effet de la culture psy qui s'est considérablement démocratisée ces dernières années. Mais cette tendance à comparer ses névroses est aussi l'expression de la rivalité éternelle qui se joue dans les familles. « Même dans les fratries qui n'ont apparemment aucun problème, il existe des rapports de concurrence, de jalousie extrêmement forts et qui s'expriment durant toute l'existence », précise Sylvie Angel. Dans cette optique, plaindre un frère ou une sœur, commenter sans fin ses problèmes psychologiques, c'est encore, d'une certaine manière, chercher à régler des comptes, à avoir l'avantage.

Il n'existe plus de liens immuables qui tiennent le clan et auxquels on se doit d'obéir

Confirmation de Laurent, 41 ans : « J'ai longtemps aimé dire que mon frère était un peu autiste, qu'il avait du mal à sortir de lui-même, qu'il avait été trop couvé par notre mère. Mais, si je creuse en moi-même, je dois avouer que je lui en veux surtout d'avoir été son chouchou, d'en avoir tiré de la force et de se débrouiller mieux que moi ! » Eh oui, derrière notre commisération, il y a souvent une jalousie à fleur de peau.

Un mécanisme de défense

La rivalité n'est pas la seule responsable de notre attitude : trouver que tout le monde dans son arbre généalogique a un grain n'est jamais que l'expression d'un besoin plus général chez l'être humain : celui de critiquer les autres. « On n'a pas attendu Freud pour se délecter des dysfonctionnements de nos semblables, note Pierre Marie. Voyez *Les Caractères* de La Bruyère ou les *Maximes* de La Rochefoucauld : ce sont des descriptions de symptômes névrotiques. On y dépeint l'avare, le passionné, l'ambitieux, le misanthrope. Tout le théâtre de Molière n'est qu'un traité de psychopathologie avant l'heure ! » Pour lui, nous avons toujours besoin de croire que le fou, c'est l'autre, qu'il soit notre frère, notre patron ou notre président. « Il nous est nécessaire de penser que nous sommes les seuls à être normaux et que les autres sont déficients. C'est un mécanisme de défense, une façon de ne pas tomber dans un gouffre vertigineux de remise en question, de haine de soi. Nous pouvons voir les autres, mais nous ne pouvons pas totalement nous voir. Heureusement. Même si nous croyons être très lucides… » Ainsi, le collectionneur qui accumule méthodiquement ses timbres ou ses pièces ne pense pas qu'il est maniaque et un peu siphonné, vu de l'extérieur. Il trouve de très bonnes raisons à son comportement. Nous sommes tous à son image. « Nous rationalisons notre démence », selon le mot de Pierre Marie, en ayant l'impression d'être la seule personne saine au milieu d'un monde de dingues. Vous estimez que votre famille est folle et que vous allez bien ? Formidable, ne changez rien. Continuez à croire en cette aimable fiction. C'est elle qui vous tient debout !

1. Pierre Marie, auteur des Fous d'en face, lecture de la folie ordinaire *(Denoël, 2005).*
2. Serge Hefez, auteur de Quand la famille s'emmêle *(Pluriel, 2011).*
*3. Sylvie Angel, également psychiatre et psychanalyste, est l'auteure d'*Ah, quelle famille ! *(Pocket, 2005).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur Psychologies.com
« Auriez-vous choisi votre famille ? » Acceptez-vous la distribution familiale que le destin vous a imposée ou auriez-vous préféré en modifier quelques paramètres ? Vingt questions pour le savoir, dans notre rubrique « Tests ».


MERDE !

Sacré nom d'un juron !

[LANGAGE] « Caca », « pipi », « prout » et, plus tard, « p... de m... ». Que cachent ces « gros mots » qui ne s'adressent à personne en particulier ? Pourquoi aimons-nous tant les prononcer ?

PAR HÉLÈNE FRESNEL

Et vous, quel est votre favori ? « Merde », « bordel », « chiotte » ? « Palsambleu » (vous n'êtes pas de ce siècle) ? « Diantre » (savez-vous que vous invoquez le Diable ?) ? Certains les égrènent en chapelets. D'autres affectionnent les bons gros classiques ou les cisèlent sur leurs lèvres comme le capitaine Haddock.
Nés avec les langues, les jurons n'ont pas grand-chose à voir avec les insultes que nous balançons à la tête d'autrui. Ils ne s'adressent à personne d'autre qu'à nous-mêmes et présentent la particularité de constituer étymologiquement une « atteinte au droit », ainsi que les définit l'éditeur et essayiste Jean-Loup Chiflet[1]. Rangés en grammaire dans la catégorie des interjections, ils « se répandent telle une lave dans les fissures du discours », écrivait, en 1977, Nancy Huston dans son mémoire dirigé par Roland Barthes (« Pour aller plus loin » p. 100). Dans l'introduction de son texte, la romancière raconte que, dès le plus jeune âge, elle s'est mise à répertorier ces termes qui, par leur « simple prononciation », peuvent provoquer la colère des adultes. À la suite d'un quiproquo, la mère d'une de ses amies s'était d'ailleurs proposée de lui « nettoyer la bouche avec du savon ».

Jouissives régressions

Menace cruelle et révélatrice d'un profond puritanisme : les enfants qui jurent se « saliraient » la bouche. Que les entend-on lancer avec jubilation ? « Caca », « prout », « pipi »... Des mots qui se réfèrent aux excréments.

D'après la psychosociologue Dominique Picard[2], le juron « se présente souvent sous forme de régression au stade anal ». C'est au cours de cette phase, entre 18 mois et 3 ou 4 ans, que se met en place l'apprentissage de la propreté, période pendant laquelle l'enfant décide d'obéir ou non en allant sur le pot, et découvre le plaisir qu'il peut tirer de ce choix. « L'élément actif semble constitué par la pulsion de maîtriser, elle-même liée à la musculature », écrit Freud[3]. Quand il prononce des gros mots, l'enfant reproduit exactement le même schéma, sauf qu'il utilise la bouche pour affirmer sa toute-puissance. « Je me souviens d'avoir regardé, du haut d'un balcon, ma fille Mathilde, 7 ans, jouer seule avec, dans une main, une poupée Ken et, dans l'autre, une poupée Barbie, raconte Noémie, 40 ans. Elle les avait mises face à face et chantonnait "enculés, enculés, enculés, enculés" sans s'arrêter. Elle ne s'interrompait que pour piquer de grosses crises de fou rire. » De la bouche à l'anus, il n'y a qu'un pas. Au stade oral succède effectivement le stade anal dans le développement de la sexualité infantile. La découverte du plaisir surgit d'abord de l'utilisation des lèvres, de la bouche qui sucent et absorbent le lait. En jurant, l'enfant « ressexualise >>>

PIDJOE/GETTY IMAGES

>>> la bouche », assure la sociologue Évelyne Larguèche[4]. Que se passe-t-il ensuite à l'âge adulte ? Même s'ils se sophistiquent, le vocabulaire et la fonction des jurons jouent toujours sur le même registre et se transforment en formules magiques que nous invoquons dans l'espoir de surmonter des obstacles, des frustrations, des événements difficiles ou exceptionnels que nous subissons.
Selon Évelyne Larguèche, « nous nous raccrochons aux mots comme à une bouée de sauvetage. Ce n'est pas leur contenu qui compte, c'est le fait de se mesurer à quelqu'un de plus fort que soi ». Quelqu'un d'absent physiquement mais de bien présent intérieurement : Dieu, une figure paternelle, maternelle, ou bien des tabous qui nous surplombent – sexe, excréments… – et que nous défions verbalement en jurant (« nom de Dieu », « putain », « merde »…).

Plaisirs de la transgression

Plus l'aura que nous associons à l'interdiction est prestigieuse, plus nous devenons puissants en enfreignant la règle. Nous tentons ainsi de compenser des situations dans lesquelles nous nous sentons affaiblis, diminués. « Nous nous prenons pour des héros, et la transgression nous réjouit parce que nous nous pensons plus forts que la loi », confirme Dominique Picard.
Les jurons ne sont pas employés pour leur sens mais pour ce qu'ils signifient à nos yeux : ils renvoient toujours à un panthéon personnel. Marie, 45 ans, utilise les expressions de son père, qu'elle admirait profondément : « Je dis "vindiou de vindiou" ! Tout le monde se moque de moi avec cette expression ringarde. Je ne sais pas vraiment ce que ça veut dire, mais je l'ai entendue prononcée pendant toute mon enfance, chaque fois que mon père se cognait. Depuis, je l'utilise dès que je me sens coincée, au sens propre comme au sens figuré. Il y a dans cette prédilection deux choses qui me rassurent : le lien à mon père, que je réaffirme même s'il n'est plus là, et le rejet de la religion, très présente dans la famille de ma mère. » Il s'agit de tenter de reprendre la main en récitant une incantation bien plus ancienne que celle qui la prononce.
Notre spécificité d'êtres humains, assurait le psychanalyste Jacques Lacan dans la filiation de Freud, c'est que nous sommes des « parlêtres » : nous naissons dans un bain de langage qui flotte autour de nous, nous imprègne et nous marque physiquement. Nous n'en avons pas forcément conscience, mais nous percevons pertinemment en notre for intérieur la puissance charnelle de la langue. De nombreux linguistes, et avec eux Évelyne Larguèche, soutiennent que le plus important dans les jurons est leur énonciation, le fait de les formuler et de les lancer dans le vide, contre le vide. Comme dans *Les Fées*[5], ce conte de Charles Perrault où deux sœurs se retrouvent sous l'emprise d'une sorcière, ils sont pour nous ce crapaud, ce serpent, cette perle ou ce diamant qui sautent hors de nos lèvres ensorcelées par la parole. Abracadabra ! Peut-être que le juron nous sauvera ?

1. *Jean-Loup Chiflet, auteur de* C'est l'histoire d'un mot… *(Chiflet et Cie, 2013).*
2. *Dominique Picard, auteure de* Politesse, savoir-vivre et relations sociales *(PUF, 2010).*
3. *In* Trois Essais sur la théorie de la sexualité *de Sigmund Freud (Points, "Essais", 2012).*
4. *Évelyne Larguèche, auteure d'*Injure et sexualité *(PUF, 1997) et d'*Espèce de… ! *(Université de Savoie, 2009).*
5. Les Fées, *in* Contes de ma mère l'Oye *de Charles Perrault (L'École des loisirs, "Classiques", 2013).*

NOS « GROS MOTS » PRÉFÉRÉS

Selon un sondage auquel ont répondu douze mille internautes et publié par Psychologies.com, vos jurons préférés sont « putain » (56,79 %) et « merde » (24,47 %). Loin devant « bordel » (4,6 %) et « nom de Dieu » (4 %). Pour le linguiste et lexicographe Alain Rey[1], « ce sondage illustre le recul spectaculaire du blasphème, de la transgression religieuse que présentait en français classique le véritable jurement, le "sacre" des Québécois. En fait, beaucoup utilisent les jurons comme de simples interjections, à l'instar de "putain". Mais je considère que les mots ont de la mémoire, même si celles et ceux qui les emploient l'ont perdue. Ainsi, "putain" est, en ancien français, un dérivé de l'adjectif *put* ou *pute*, qui signifie "sale" et n'avait, à l'origine, aucune connotation sexuelle. Vient ensuite la scatologie traditionnelle et antique avec "merde" (du latin *merda*, qui désigne les excréments). Aujourd'hui, ce dernier a perdu beaucoup de son contenu et de son sens transgressif, mais il a gardé sa signification originale. Le reste est insignifiant. Conclusion : on ne jure plus qu'à peine, mais on affectionne quelques "gros mots" peu nombreux et fréquents. Le vocabulaire courant, dans ce domaine aussi, s'appauvrit ».

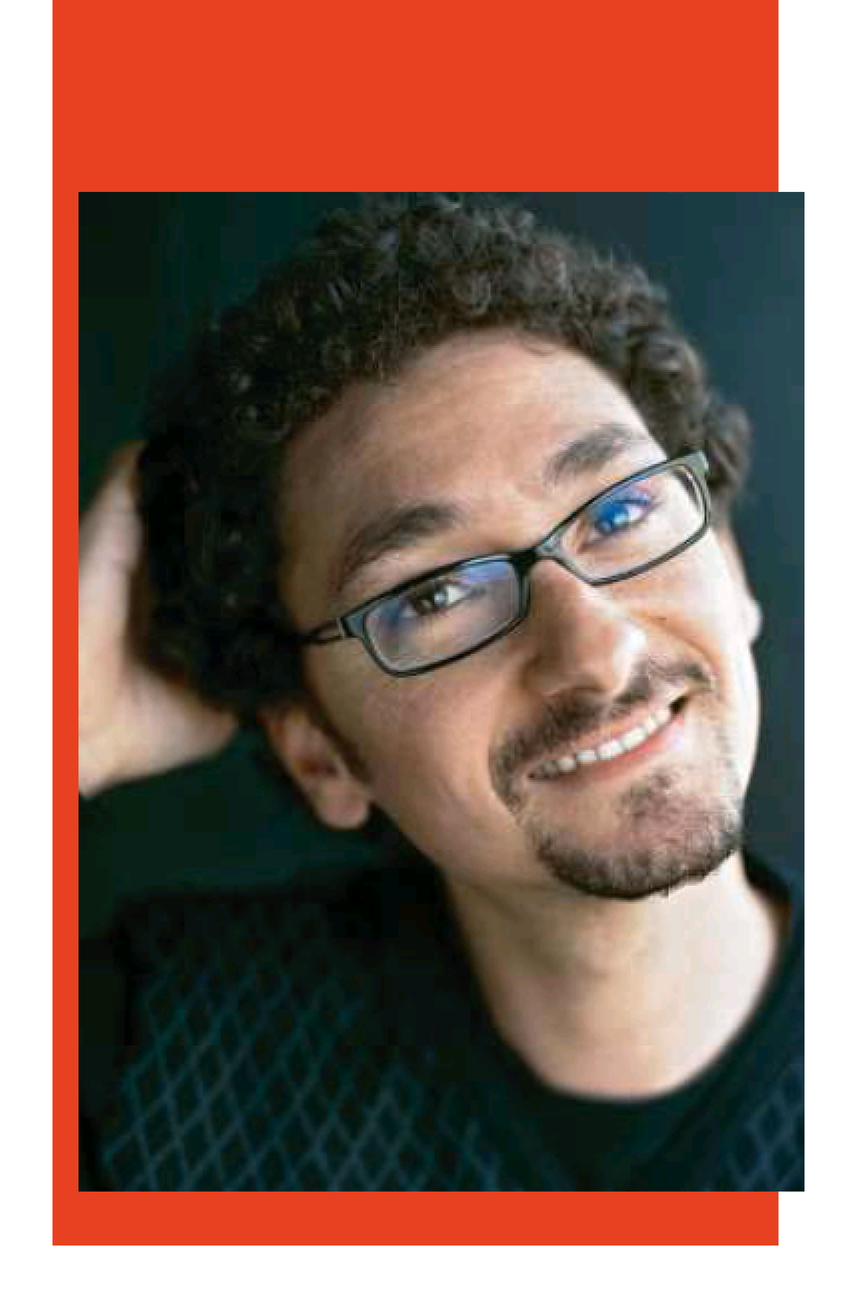
1. *Ancien directeur de publication aux éditions Le Robert, auteur de nombreux ouvrages, dont* Dictionnaire amoureux du diable *(Plon, 2013) et* Le Voyage des mots *(Guy Trédaniel Éditeur, 2014).*

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Dire et interdire***
de Nancy Huston. Blasphèmes, injures sexuelles, jurons : l'essayiste et romancière explore ces différentes formes de transgression langagière et s'interroge sur leur pouvoir cathartique. Un ouvrage instructif autant qu'amusant (Payot, 2002).

La vie en **réseaux**

PAR DAVID FOENKINOS



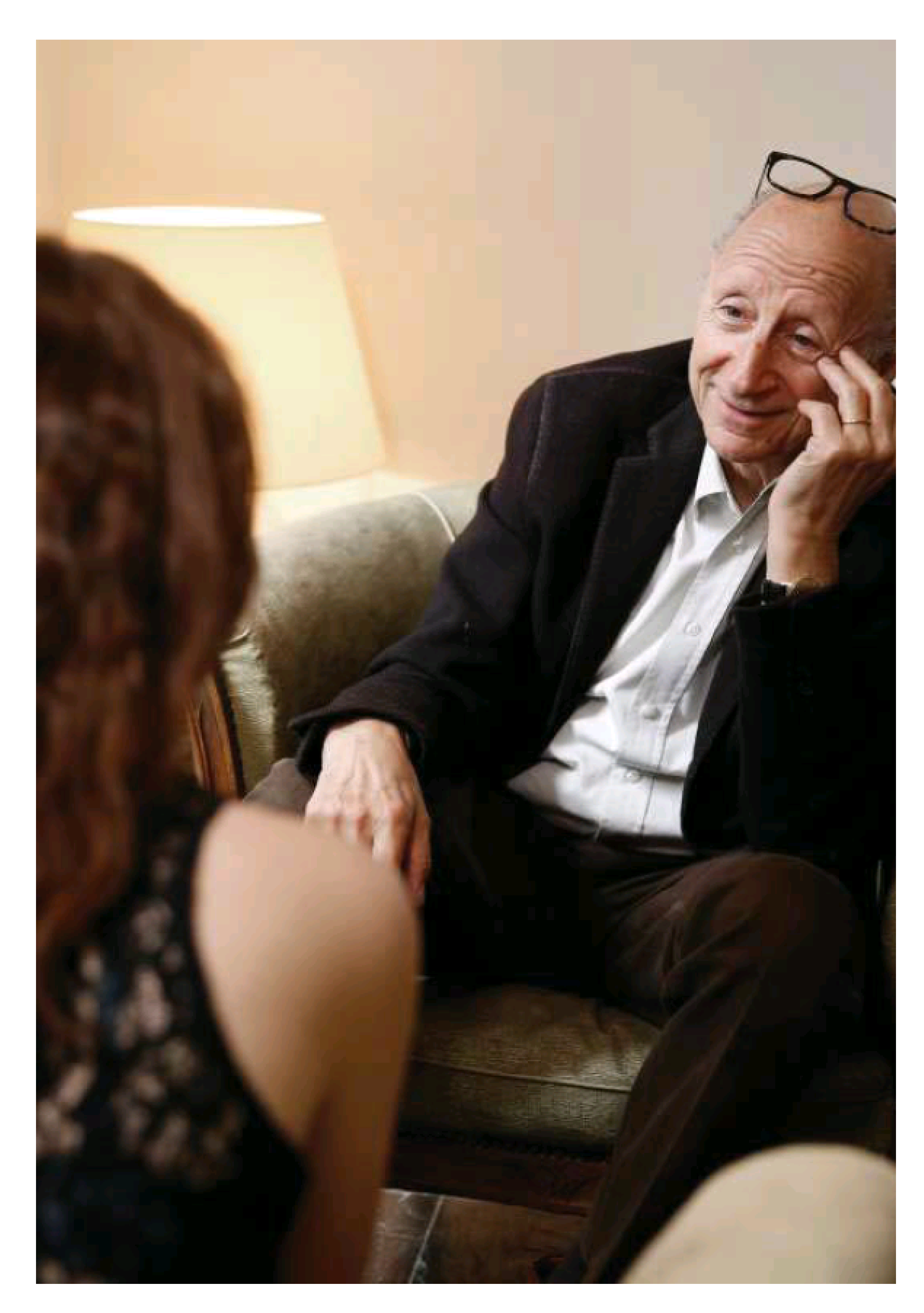
AGLAÉ BORY POUR PSYCHOLOGIES



vrai dire, je me pose parfois cette question : mon adolescence aurait-elle été plus belle si Facebook avait existé ?

La génération actuelle est habituée à écrire, à s'envoyer des messages. Certes, il faudrait parfois sortir Champollion de sa tombe pour pouvoir les déchiffrer. Mais, au moins, cachés derrière un ordinateur, les jeunes peuvent prendre goût à l'écriture de leurs sentiments. Moi qui aime tant les mots, n'aurais-je pas été le roi à l'aide de ce monde virtuel ? J'aurais pu écrire des déclarations enflammées. Et aussi retrouver des filles croisées cinq minutes à la terrasse d'un café. Avant, nous passions notre temps à nous perdre de vue. J'aurais peut-être vécu toute ma vie avec Noémie si Facebook avait existé. Elle vivait dans une chambre de bonne, sans téléphone. Je ne pouvais la joindre que sur son lieu de travail, un salon de coiffure dans le VIe arrondissement de Paris. Et puis, elle est partie. Elle m'a téléphoné un jour, et c'est mon demi-frère finlandais qui a pris le message. En fait, il a fait mine de noter un numéro auquel il n'a rien compris. Et voilà, c'en était fini de notre histoire. Aujourd'hui, en une seconde, j'aurais tapé « Noémie Suzic » sur Facebook et j'aurais pu lui envoyer un message. Tiens, et si je le faisais maintenant ? Je pourrais lui envoyer un message : « Excuse-moi, mais, en 1995, un Finlandais de 12 ans a mal noté ton numéro, alors voilà, je ne te rappelle que maintenant... Comment vas-tu ? » Ce serait ridicule. Elle doit sûrement avoir trois enfants et être en instance de divorce. Tout de même, c'est tentant. Et puis je pourrais chercher aussi Célia Bouet, que j'aimais follement à l'âge de 10 ans. J'avais toujours retenu mes mots d'amour, incapable de parler devant elle, subjugué que j'étais par sa beauté et sa façon de sauter à l'élastique. Et si je lui écrivais maintenant ? « Chère Célia, je voulais te dire que j'étais fou amoureux de toi en 1984. Je sais, j'ai mis un peu de temps... mais mieux vaut tard que jamais, non ? » Si Facebook avait existé à l'époque, je ne l'aurais jamais perdue de vue quand j'ai changé d'établissement. Comment faisions-nous avant pour ne pas mourir de solitude ? J'aurais pu conserver tant de liens, écrire des messages privés dans la nuit, me rêver une autre adolescence. Les mots étaient ma force, mais j'avais peur d'écrire des lettres. C'était trop engageant. Une lettre, on la reçoit, on l'ouvre, on la conserve : c'est une preuve. Avec Facebook, c'eût été plus discret. On aurait pu écrire des déclarations d'amour à la manière d'un voleur qui s'introduit dans une chambre. On aurait pu simplement « liker » les photos d'une fille de notre classe à qui on n'a jamais osé parler. J'ai vraiment vécu à la mauvaise époque. Toute mon adolescence, je l'ai passée seul chez moi. Et c'est peut-être grâce à cette solitude que l'on devient écrivain. Finalement, ce n'est pas plus mal que Facebook n'ait pas existé. J'aurais perdu trop de temps, de quoi rater mon destin.

David Foenkinos, écrivain, raconte comment nos vies sont bouleversées par les nouvelles technologies. Dernier roman paru : La Tête de l'emploi *(J'ai lu, 2014).*

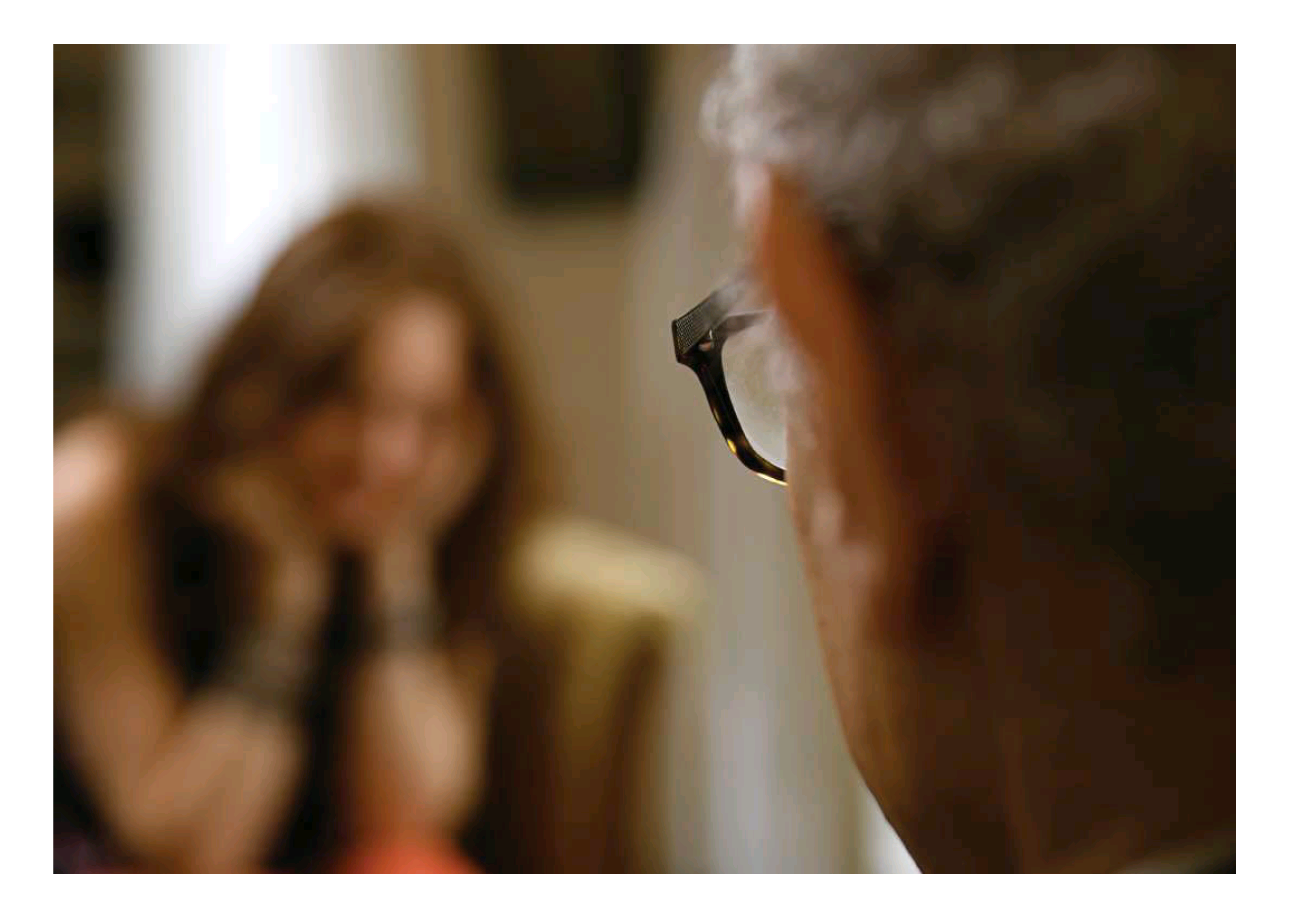




En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Sonia, 24 ans,** étudiante dans une grande école de commerce.

"Je me suis trompée de voie"

Propos recueillis et résumés par Anne B. Walter – Photos Bruno Levy



« Je finis mes études avec succès, alors que, depuis le début, je sais que ce n'est pas du tout ce que j'ai envie de faire et que je me suis complètement trompée de voie, regrette Sonia.

— Parlez-moi de votre situation familiale, lui demande Robert Neuburger.

— Mes parents sont toujours là, mais pas très faciles à côtoyer. Je ne les ai jamais connus heureux. Ils ont été orphelins très tôt l'un et l'autre et disent que c'est d'ailleurs ce qui les a rapprochés. Ce sont des gens qui vivent sous antidépresseurs depuis toujours, ils n'ont jamais fait de travail psychologique. Mon père est cyclothymique, et ma mère est toujours triste. À la moindre contrariété, elle se met à pleurer, on ne peut rien lui dire. Tout la touche, même ce qui ne la concerne pas. Si elle voit que j'ai un souci, elle va le vivre encore plus mal que moi. Je me retiens de lui dire certaines choses, parce que je sais que si je lui confie un chagrin ou un doute, cela va tourner au drame.

— Avez-vous des frères et sœurs ?

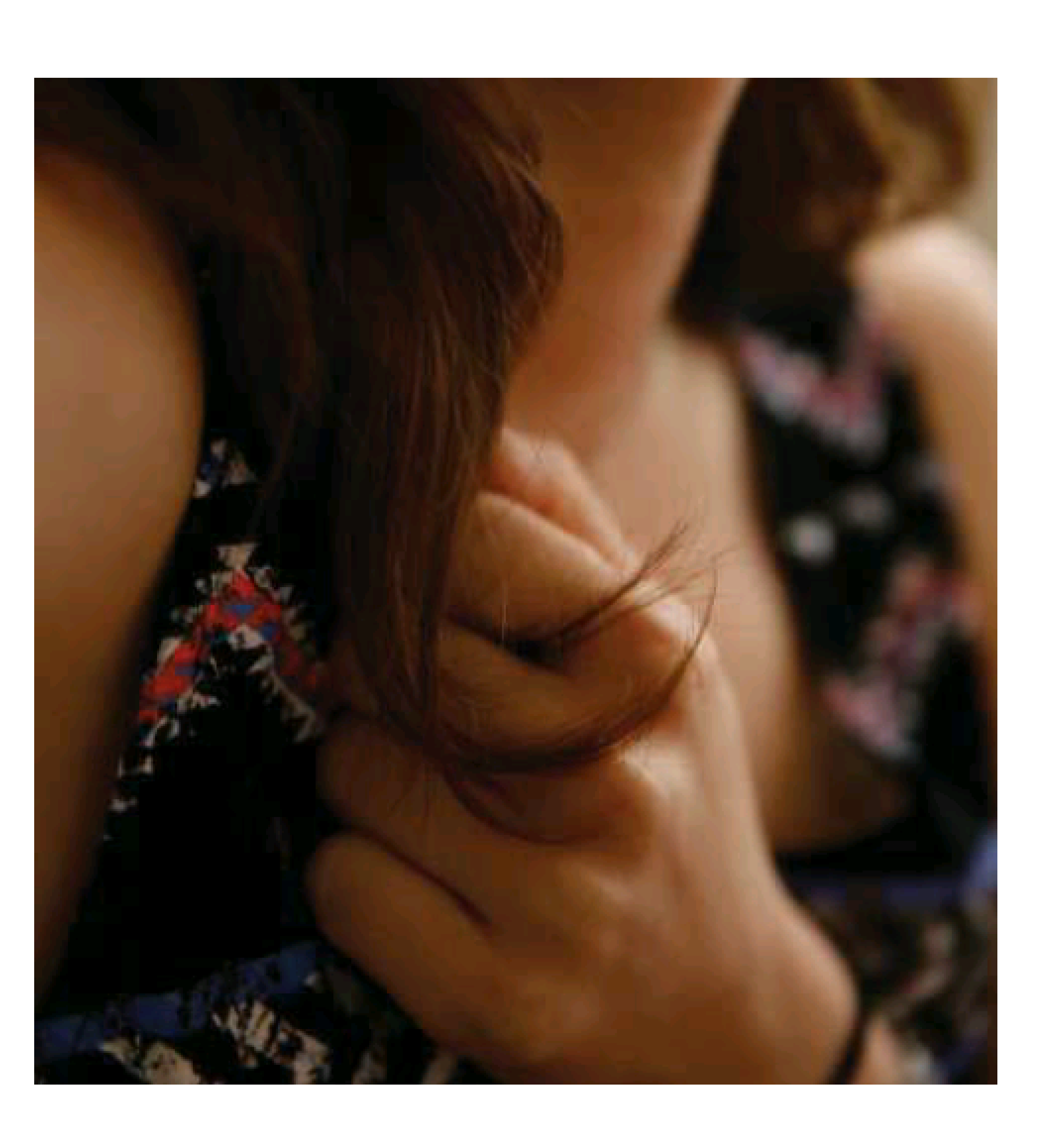
— Une sœur dont j'étais proche, mais qui s'est mariée avec un garçon très positif, le contraire de mes parents. Depuis, elle s'est construite en opposition à eux. Quand elle a voulu changer de job il y a quelques années, ils ont essayé de l'en dissuader car tout est source d'angoisse pour eux. Depuis, c'est la guerre froide. Ma sœur s'est éloignée et fait juste son devoir familial, par exemple à Noël. J'ai été un peu mise dans le même panier que mes parents, aussi, je ne partage plus grand-chose avec elle.

— Vous ne vous appelez pas ?

— Non. Au début, j'ai essayé de garder un lien, mais ma sœur s'est beaucoup rapprochée de sa belle-famille, en

>>>

>>> qui elle a trouvé une famille correspondant à ce qu'elle cherchait. Elle est bien plus proche de ses belles-sœurs que de moi, et cela me fait beaucoup souffrir.
— Donc, au fond, vous êtes assez seule.
— La seule chose qui me tient la tête hors de l'eau, c'est que mon compagnon, avec qui je suis depuis six ans, est lui aussi très positif, solide, aimant. J'ai une chance folle de ce côté-là. Ma famille maintenant, c'est lui.
— Avez-vous hésité entre plusieurs voies professionnelles ?
— Non... Comment vous expliquer ? Je ne sais même pas pourquoi j'ai persisté. Tous les ans, je me suis dit que ces études n'étaient pas pour moi.
— Que signifie "pas pour moi" ?
— Cela ne me plaît pas, ne m'intéresse pas, je n'ai pas d'affinités, pas de talent pour cela. Depuis six ans, c'est une souffrance. Chaque examen est un calvaire. Je m'en rends malade, je fais des malaises au point que, deux fois, j'ai terminé aux urgences parce que je faisais des crises de tétanie. Là, je suis au terme de ma dernière année et je ne peux plus faire autrement que de me dire que ce n'est plus possible.
— Vous n'arrivez pas à vous y intéresser ou bien certaines choses sont-elles des obstacles pour vous ?
— Moi qui ai toujours adoré apprendre, je ne suis plus motivée, j'ai des blancs, je me fais peur : je n'arrive plus à me concentrer. Je peux passer des heures à lire deux lignes sans les comprendre. Et cela m'angoisse.
— D'autres circonstances provoquent-elles en vous des réactions de ce genre ?



“J'ai toujours craint que ma famille et mon compagnon découvrent qu'en fait j'étais stupide” Sonia

— Non. Il y a quelque chose sur quoi je n'arrive pas à mettre le doigt. Si j'avais une vocation pour autre chose, ce serait plus simple, mais je n'en ai pas. Devant moi, il y a le vide, et c'est vertigineux.
— Vous n'arrivez pas à vous projeter dans une identité professionnelle.
— Pas du tout. Pourquoi n'ai-je pas abandonné plus tôt ? J'avais peur de paraître bête. J'ai toujours craint, si je ratais mes examens, que ma famille et mon compagnon découvrent qu'en fait j'étais stupide. Je sais que ce n'est pas rationnel.
— À quoi vous intéressez-vous d'autre ?
— J'ai fait du théâtre les premières années, et c'était une bulle d'air pour moi.
— Là, vous n'aviez pas de crises de panique ?
— Jamais.
— Cette peur irrationnelle de l'échec que vous avez décrite, pensez-vous qu'elle vous appartient ou qu'elle est du côté de l'angoisse de vos parents ?
— Il est vrai qu'ils n'ont pas eu la chance de faire des études et qu'ils en ont toujours fait un complexe. Ils ont eu des carrières honorables, mais ils se sont donné beaucoup de mal. Ils m'ont toujours dit : "Fais le maximum d'études parce que c'est cela qui te protégera des autres. On veut te donner ce que nous n'avons pas eu."
— C'était important pour eux que vous réussissiez.
— Oui, d'autant que j'étais une très bonne élève.
— C'est une énorme responsabilité qu'ils vous ont donnée. Si les seuls moments où ils étaient contents c'est quand vous réussissiez, vous imaginez votre fonction dans la famille ? C'est une aliénation terrible.
— Tout à fait.
— Ce qui fait que, en réalité, vous n'avez pas pu vous approprier vos études. Vous étiez à côté. Donc, au fond, vous ne savez même pas si cela vous intéresse ou non, puisque ce n'est pas pour vous que vous l'avez fait.
— Quand je leur ai dit que je ne comptais pas poursuivre, d'abord ils ont eu l'air de bien prendre les choses, puis ma mère est revenue récemment sur le sujet et j'ai senti sa déception.

“Ou vous vivez pour vous-même, ou vous allez passer votre vie avec vos parents dans la tête” ROBERT NEUBURGER

— J’ai l’impression que vous êtes dans une phase un peu périlleuse, parce que – c’est une hypothèse – je ne suis pas sûr que cela leur déplairait que vous renonciez… Si vous réussissez, que vous devenez indépendante et qu’ils ne vous ont plus, qui sera là pour eux ?
— Personne. Dans trois mois, ils seront à la retraite. Ils appréhendent de vieillir, de se retrouver seuls, inactifs, sans enfants…
— Votre sœur a compris cela très vite. Elle vous a délégué une fonction familiale qui n’est pas un cadeau. Votre compagnon vous protège-t-il de tout cela ?
— Il essaie de me faire relativiser et m’incite à faire avec.
— C’est qu’il ne tient pas compte de cette fonction que vous avez pour vos parents. Je comprends votre perplexité. Vous n’avez pas pu faire vôtres vos études, parce que c’était l’objet de vos parents, ce n’était pas à vous. Lorsqu’on n’est pas dans un rôle, comment le jouer ? Vos difficultés sont un symptôme, mais le problème n’est pas là. Ce qu’il y a derrière, c’est une nécessité pour vous de désimbriquer tout cela : ce qui vous appartient et ce qui appartient à vos parents, à votre sœur. À quel moment cela vous a-t-il échappé ? Comment avez-vous été prise là-dedans ? Il y a deux possibilités, qui ne sont pas exclusives : un travail personnel pour vous réapproprier quelque chose dans tout cela, ou alors un travail familial. Vous êtes à la mauvaise place, et ce n’est pas facile de s’en débrouiller. En plus, j’ai l’impression que c’est le bon moment. Aujourd’hui, ou vous pouvez vous en sortir et vivre pour vous-même, ou vous allez passer votre vie avec vos parents dans la tête. C’est bien que vous alliez mal maintenant.
— [Rires.] Je pense aussi qu’un jour j’aurai des enfants, et cela me fait peur de reproduire cette situation. J’aimerais bien l’avoir réglée avant. Je ne peux pas l’infliger à d’autres humains.
— Et vous ne pouvez pas continuer à porter le poids du malheur de vos parents. Il y a une limite à cela. Votre vie est en jeu. Je trouve bien que vous ayez eu le courage d’appeler en sachant que ce ne serait ni évident ni facile. »

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.

TROIS SEMAINES PLUS TARD

SONIA : « Je suis ressortie dépitée en me disant qu’il y avait vraiment un problème, alors que je pensais me faire une montagne de quelque chose sans importance. En même temps, je me suis complètement retrouvée dans ce qui m’a été dit, et j’ai aimé entendre que ce n’était pas de ma faute. Depuis, il m’arrive d’être très en colère contre la situation où j’ai été mise. Et, jour après jour, cela me donne l’impulsion d’en sortir à tout prix. Je commence donc à envisager des décisions, et une thérapie personnelle. »
ROBERT NEUBURGER : « Cet entretien montre avant tout l’intérêt, parfois, à considérer le symptôme annoncé – ici, la difficulté presque insurmontable à investir les études – non pas comme le problème à résoudre mais comme un langage pour exprimer un malaise, une difficulté plus globale, d’ordre existentiel. Sonia peut-elle se sentir exister alors que des attentes culpabilisantes de la part de son entourage lui assignent un destin lié à une fonction familiale, celle de soutenir ses parents ? Dans ce sens, le symptôme a une fonction positive, celle d’imposer à Sonia une réflexion qui peut initier un travail personnel, celui qui lui permettra de se relier à elle-même, à ses désirs propres. Il ne s’agit donc pas de s’attaquer au problème énoncé mais d’entendre ce qu’il contient de souffrance : un symptôme ne dit rien sur lui-même, il éveille la curiosité sur soi. »

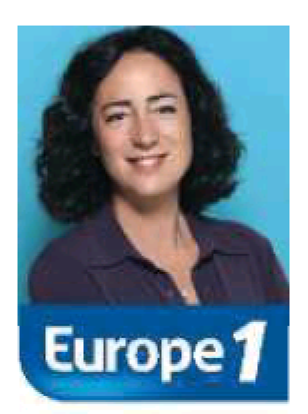
POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Première Séance, faut-il aller chez le psy ? Vingt entretiens pour se décider*** de Robert Neuburger (Pocket, 2014).

PRENEZ RENDEZ-VOUS

Femme, homme, couple… Posez votre candidature pour une première séance de psychothérapie, dans le forum « Appels à témoin » **sur Psychologies.com.**

MON MÉTIER NE ME PLAÎT PAS



Sur ce sujet, Helena Morna accueillera Arnaud de Saint Simon, directeur de *Psychologies*, dans son émission *Les Experts Europe 1*, le mardi 8 avril de 15 heures à 16 heures. Une heure d’expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 39 21 (0,34 €/min).

[Témoignages] Ils savent se faire respecter, pratiquer une juste autorité et enseignent avec plaisir. On les entend peu, d'où notre envie de les écouter. Ces profs nous ont parlé avec enthousiasme de leur vie, de leur travail et de leurs élèves, surtout, dont ils n'imaginent pas se passer. Ils ont partagé leurs petits et grands bonheurs avec plaisir, en se gardant bien de donner des leçons : ils savent que l'école est une drôle d'arène où se jouent des combats difficiles, dans lesquels ils se jettent avec énergie sans jamais être sûrs de gagner.

Propos recueillis par Valérie Péronnet – Photos Antoine Doyen

Je suis un prof heureux



“J’utilise l’ironie et ça fait mouche”

Davood, 30 ans, professeur de mathématiques à Clichy-sous-Bois

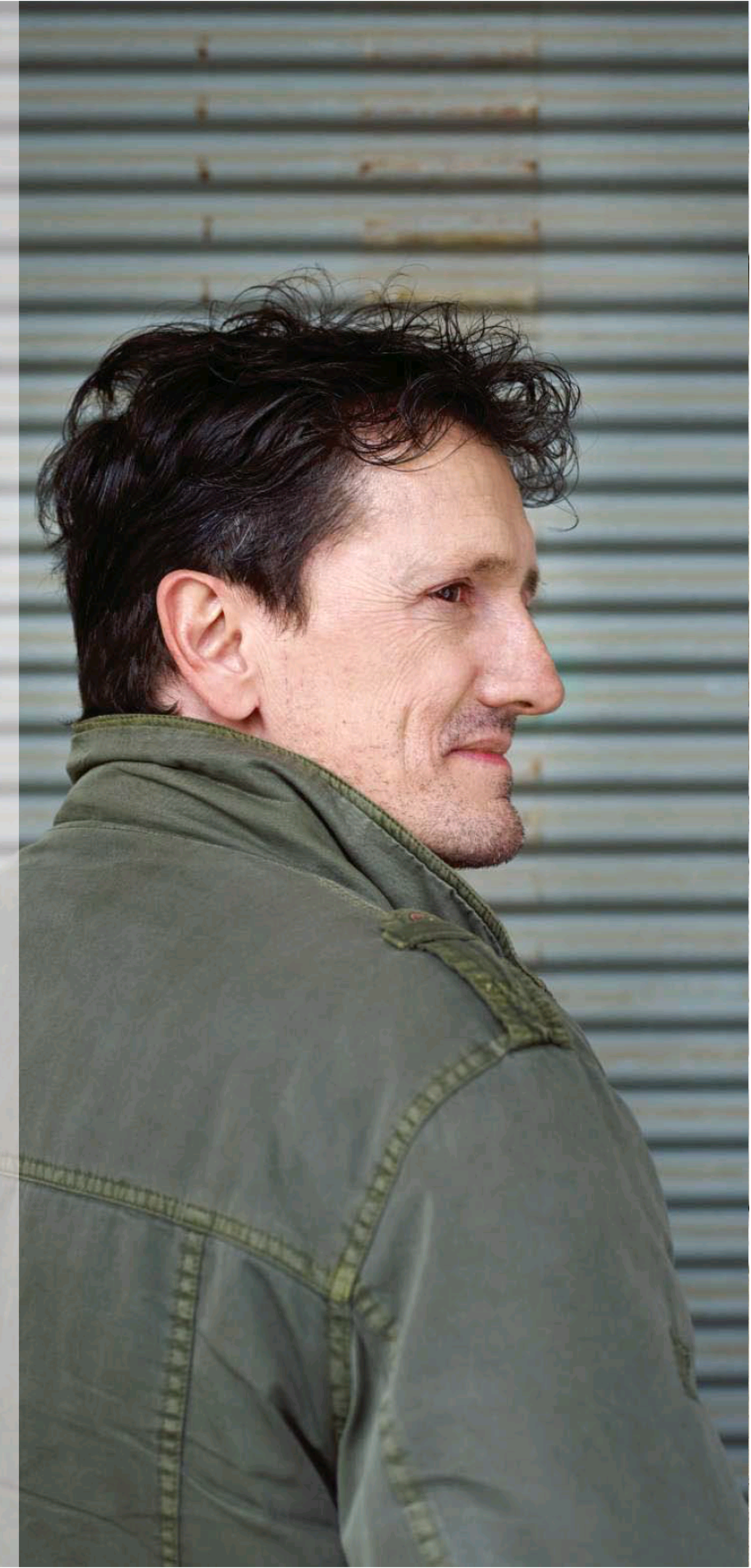
« Je suis arrivé d’Iran en quatrième. Je ne maîtrisais pas le français, mais j’étais très bon en maths. Ça ne m’a jamais quitté. Je voulais être chercheur, enseigner en fac, mais j’ai eu besoin de gagner ma vie plus vite que prévu et j’ai passé le concours de prof, pour le salaire et les vacances. Et finalement, j’adore ce métier. La première année, j’avais préparé un beau discours de rentrée pour mes élèves. J’ai vite compris que ça ne sert à rien, alors j’y vais à l’intuition. Maintenant, dès que j’arrive, je les mets au travail. J’en dis le moins possible sur moi, ça les intrigue. Ils captent assez vite que je suis souriant, mais sévère, et que mon but, c’est de les faire bosser. J’ai suivi la plus grande partie de ma scolarité en ZEP [zone d’éducation prioritaire, ndlr] et j’ai toujours aimé l’école. Je sais que le plus gros problème de mes élèves, c’est la concentration. Le lycée est le seul espace mixte et protégé où ils peuvent grandir tranquillement : ils adorent y venir, mais ils ont mille autres choses à y faire que travailler ! Moi, j’utilise l’ironie. Je leur dis : “Ne réfléchissez surtout pas à ce que vous écrivez, on a besoin de moutons.” Ça fait mouche. La grande différence entre les bons lycées et le nôtre, c’est la capacité des élèves à se concentrer. Ils ne seront pas tous bons en maths, mais ils ont tout à gagner en apprenant la concentration. Je suis là pour eux, ils le savent. Ils veulent me plaire, j’aime leur plaire et les intriguer. Je peux avoir des doutes sur mes compétences pédagogiques, mais pas sur ma capacité à entrer en relation avec eux. Il faut les “attraper”, et c’est différent pour chaque classe ; nous jouons, ensemble, avec l’autorité. Il y a entre nous une complicité affective à laquelle tout le monde prend plaisir. C’est une base indispensable. »

“Pour mes élèves, je suis ‘super sévère mais super gentil’ !”

Dominique, 53 ans, professeur d’histoire-géographie, de français et d’éducation civique dans les quartiers nord de Marseille

« Le lycée pro, c’est un monde à part. Un endroit qui donne une chance aux élèves. Là où je suis, il n’y a pas de filles. On est dans un rapport d’homme à homme, musclé mais passionnant. L’Éducation nationale nous dit qu’il faut passer de la “pédagogie du silence”, où le prof donne sa leçon à une classe qui l’écoute, à la “pédagogie du bruit”, où la classe échange sur le sujet. Toute la subtilité est de savoir où finit le bruit et où commence le bordel ! Donner la parole aux élèves, c’est moins simple que de les sommer de se taire. Mais c’est aussi nettement plus passionnant ! De toute façon, dans ce lycée, on n’a aucune chance d’imposer le silence, ni quoi que ce soit, de force… J’ai mis du temps à comprendre que, pour pouvoir interdire, il faut aussi autoriser : c’est un contrat entre mes élèves et moi. Par exemple, je permets, et je recommande même parfois, l’usage des écouteurs pendant les devoirs surveillés, mais je les confisque pendant les cours. Et je ne suis pas contre l’utilisation des portables en classe pour chercher des informations sur Internet, à partir du moment où elles ont un rapport avec ce que nous sommes en train d’étudier. Mais surtout, j’aime bien mes élèves. Ils le savent et m’en sont reconnaissants : ils sont très fiers que j’écrive des livres sur eux[1] et me trouvent “super sévère mais super gentil”. Ça me va ! En vingt ans, je me suis fait une réputation qu’ils défendent à ma place : quand les nouveaux cherchent les limites, ce sont les anciens qui les recadrent. Et, en cas de conflit, je repousse toujours le problème pour le traiter à froid, et en tête à tête. Ça fait vingt ans que je suis dans ce lycée, et je ne le quitterais pour rien au monde. Ici, j’ai l’impression de vraiment servir à quelque chose. »

1. Dominique Resch est l’auteur de Mots de tête *(2011), de* C’est qui Catherine Deneuve ? *(2012) et de* Mes élèves sont formidables, *qui vient de paraître, tous aux éditions Autrement.*





“J’ai compris que je ne dois pas trop montrer mes émotions”

EUGÉNIE, 23 ANS, PROFESSEURE DE FRANÇAIS À PARIS, DANS LE XVIE ARRONDISSEMENT

« C’est ma première année d’enseignement. J’espérais un poste en ZEP [zone d’éducation prioritaire, ndlr], et je me suis retrouvée dans un collège des beaux quartiers ! J’étais un peu surprise, mais j’ai quand même abordé la rentrée avec une vraie joie de pouvoir, enfin, enseigner : j’en rêve depuis presque toujours. Je ne m’y suis pas très bien prise. J’ai accueilli mes élèves avec tellement de jubilation et d’enthousiasme qu’il m’a fallu des semaines pour parvenir, finalement, à affirmer quelles limites il n’est pas possible de dépasser et à établir une vraie relation de confiance entre eux et moi. Les enfants de milieux favorisés ne sont pas forcément plus faciles que les autres ; ils ont même, souvent, un rapport à l’autorité assez spécial… “Tenir une classe”, instaurer un respect mutuel, c’est quelque chose que l’on apprend sur le terrain. J’ai compris que je dois être calme, et ne pas trop montrer mes émotions, qu’elles soient positives ou négatives : ce sont des ados, ils sont déjà tellement en prise avec les leurs, ils n’ont pas besoin des miennes… Mes problèmes d’autorité, je les travaille au théâtre, où j’apprends à maîtriser, canaliser, prendre de la distance. Ça m’a beaucoup aidée à me poser dans mon rôle de prof. Et puis j’apprends surtout de mes élèves. Ils m’ont montré, très vite, que la discipline les rassure et les contient. Ils sont d’accord, et même contents, que je sois rigoureuse et sévère, à partir du moment où je suis juste. Je me suis donc résolue à sanctionner quand c’est nécessaire, et ça leur va. Ils m’écoutent, je les écoute. Et puis surtout, surtout, je n’interdis ni l’humour, ni l’autodérision, tout comme Molière, qui explique dans *L’École des maris*[1] : “Il nous faut, en riant, instruire la jeunesse, reprendre ses défauts avec grande douceur et du nom de vertu ne point lui faire de peur” ! »

1. Larousse, “Petits Classiques”, 2014.

L'AUTOPSY

Ils traquent l'amour des autres, s'en inquiètent et le réclament. D'où vient ce besoin viscéral d'emporter l'adhésion de tous ?



JE VEUX QUE TOUT LE MONDE M'AIME

PAR JOSÉPHINE LEBARD — ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

Sarah, 34 ans, a un – très – bon fond. Là où d'autres procèdent régulièrement au tri dans leur carnet d'adresses, elle réussit à rassembler à son anniversaire des gens qu'elle connaît depuis l'école primaire. Dans son entourage, les personnes qui peuvent se prévaloir d'un accrochage avec elle se comptent sur les doigts d'une demi-main. Quant aux critiques à son encontre, rares sont ceux à en avoir entendu ou émis. Cette unanimité, Sarah a tout fait pour la mériter : « Me trouver avec quelqu'un dont je sais qu'il ne m'apprécie pas me met mal à l'aise, raconte-t-elle. C'est presque physique. Cela me tétanise et je deviens parfaitement godiche. J'ai le sentiment que, devant cette personne, mes défauts sont décuplés. Je fais donc tout pour être aimable. » Et aimée.

Je crains d'être rejeté. « Qui n'a pas besoin d'être aimé ? s'interroge le psychiatre et psychothérapeute Frédéric Fanget. Le problème, c'est le "par tout le monde"... » Vouloir être aimé de tous ne signifie-t-il pas aussi craindre d'être rejeté par un seul ? souligne le médecin. Sarah confirme : « Le désamour d'une personne m'importe plus que l'affection de plusieurs. » Comme si notre estime de nous-mêmes s'était construite seulement sur l'approbation des autres. Vouloir être apprécié de tous signifierait donc prendre autrui comme mètre étalon de notre propre valeur. Seul le regard de l'autre nous conférerait de l'importance. Le médecin y lit une défaillance dans l'amour inconditionnel que peuvent porter des parents : « Celui qui leur fait dire : "Quoi que tu fasses, tu seras toujours notre enfant." »

Je recherche l'amour originel. Pour la psychanalyste Katia Denard, cette soif inextinguible d'affection serait aussi une réaction à un ressenti infantile... mais dans un extrême inverse. « Elle peut survenir quand l'un des parents n'a pas joué le rôle de tiers séparateur dans la relation fusionnelle qui unit l'enfant à l'autre parent, explique-t-elle. Nous sommes alors dans l'illusion que les gens que nous rencontrons – un ami comme un patron – doivent nourrir à notre endroit cet amour inconditionnel qui nous a



MA SOLUTION

Jeanne, 42 ans, musicienne

« À l'école, un prof nous avait donné des sujets personnalisés de dissertation. Pour moi, il avait choisi "Faut-il s'aimer soi-même pour aimer les autres ?" À l'époque, j'avais rigolé. Je ne me rendais pas compte combien ma quête d'amour avait à voir avec mon peu d'estime de moi-même. Comble de l'ironie, je vis aujourd'hui avec un homme qui est loin d'être expansif. Il m'a fait comprendre que cet amour que je sollicitais, je devais en être la première pourvoyeuse. Plutôt que demander aux autres de m'aimer, il fallait déjà que je m'aime moi. La tâche est ardue, mais j'y travaille. Et je remercie souvent ce prof en pensées… »

liés à notre père ou à notre mère… » Et de noter le travers qui découle d'une telle attente : « Souvent, les gens qui espèrent beaucoup d'amour en donnent eux-mêmes assez peu. Comme si ce sentiment leur était dû. »

Je suis « dans la vie ». Pour Frédéric Fanget, chaque « défaut » peut s'envisager comme une médaille : avec un revers sombre, mais également une face plus lumineuse. Ainsi le psychiatre trouve-t-il restrictif d'envisager cette quête d'amour d'un point de vue strictement négatif. « Vouloir être aimé de tout le monde peut également se lire comme une manifestation d'altruisme. Que l'opinion des autres nous importe démontre que nous nous intéressons à eux, que nous sommes à l'écoute de leur ressenti. » Katia Denard souligne que ce besoin d'amour témoigne d'un manque. « Or, du manque naît le désir, rappelle-t-elle. Et celui-ci nous donne le sentiment d'être vivants. » Et, après tout, si cette recherche d'affection unanime – certes illusoire – ne dévore pas toute notre existence, il est des sensations bien plus pénibles que celle de se sentir en vie…

QUE FAIRE ?

OPÉRER UN TRI DANS SES RELATIONS

« Avez-vous déjà vu des sondages avec 100 % d'opinions favorables ? plaisante Frédéric Fanget. Eh bien, dans la vie, c'est pareil : qui peut se prévaloir de faire l'unanimité ? » Pour le psychiatre, il convient donc de procéder à un tri : « Quelles sont les personnes dont l'affection m'importe vraiment ? » Plutôt que de vouloir être aimé de « tout le monde », prenons en considération les individus qui constituent cette « multitude ». Une bonne façon aussi de cesser de gaspiller son énergie pour la concentrer sur ceux qui en valent la peine.

AIMER À SON TOUR

Au lieu d'attendre que notre environnement se modifie, mieux vaut s'atteler à un changement intérieur, estime Katia Denard. Pour cela, la psychanalyste conseille tout simplement… d'aimer, et donc d'être dans l'échange plutôt que dans la simple demande. « C'est la meilleure façon de recevoir de l'amour en retour », estime-t-elle. Et d'équilibrer des relations que nous envisagions surtout de façon unilatérale.

RELATIVISER

En matière d'amour, il convient de rendre à César ce qui lui appartient. « Mettons-nous en tête que, si une personne ne nous aime pas, nous ne devons pas y voir quoi que ce soit de personnel, affirme Katia Denard. C'est juste que l'autre choisit de ne pas nous aimer. Et ce choix lui appartient. » Après tout, pouvons-nous, nous-mêmes, nous enorgueillir d'aimer absolument tout le monde ?

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Je me libère* de Frédéric Fanget. Des pistes pour nous affranchir de cette petite voix intérieure qui nous juge, nous critique et nous angoisse (Odile Jacob, 2013).

Sur Psychologies.com « Découvrez ce que les autres pensent de vous ! » En envoyant ce test à vos proches, vous connaîtrez la perception qu'ils ont de vous… et que vous avez de vous-même. Rubrique « Tests ».





[ÉCOLOGIE]

Nous nous sentons tous concernés par la sauvegarde de l'environnement. Mais, en ces temps de crise, être écolo est devenu difficile. Trop d'efforts individuels pour trop peu de résultats collectifs, alors que les politiques ont abandonné le sujet et que le marketing nous vend du vert à toutes les sauces. La Semaine du développement durable, du 1er au 7 avril, est l'occasion rêvée pour essayer de se remotiver.

PAR LAURENCE LEMOINE

Surmonter la "green fatigue"



WILMA HURSKAINEN, « NIGHTFALL », 2013

Ce que je vais vous dire, je n'en suis pas très fière. Mais j'essaie de comprendre pourquoi j'ai baissé les bras. Jusqu'à l'année dernière, je faisais mes courses dans une coopérative bio. Ça me coûtait plus cher, mais je trouvais que le jeu en valait la chandelle. Préserver la santé de mes enfants, soutenir un mode de production plus respectueux de l'environnement, plus >>>



>>> équitable pour les producteurs, cela méritait que je me déplace plus loin, que j'apprenne à cuisiner, à consommer autrement. Et puis ? Et puis la crise. L'inquiétude pour nos emplois, le climat de tension, la fatigue psychique. J'économise mon énergie en retournant à la supérette d'en face. J'économise mon portefeuille en achetant des produits de moins bonne qualité. Je cède à la facilité en me disant que j'y reviendrai plus tard. Et puis à quoi ça sert que je me prive d'un bon steak pour lutter contre le réchauffement climatique quand, en Chine, la consommation moyenne de viande est passée de vingt kilos par personne et par an en 1985 à près de soixante en 2010[1] ? À quoi ça sert que je cesse de prendre des bains, que j'achète des ampoules basse consommation alors que les eaux contaminées de Fukushima atteignent les côtes californiennes ? Pourtant la pollution record de ces dernières semaines en France devrait m'alerter. Je suis, je crois, en proie à ce que Patrick Viveret[2] appelle « une grande régression dictée par la peur ». Le philosophe en est convaincu, « nous ne pouvons pas nous remobiliser en faveur de l'écologie si nous ne comprenons pas les ressorts émotionnels de notre désengagement ». Quels sont-ils ?

1. *« La consommation de viande en Chine », ConsoGlobe (planetoscope.com).*
2. *Auteur, entre autres, de* Reconsidérer la richesse *(L'Aube, 2013).*

Les 3 raisons de notre inertie

1. La faute à la crise

Les années 2000 nous avaient donné des raisons d'y croire. « Marquées par le Pacte écologique de Nicolas Hulot, le Grenelle de l'environnement, le succès des écologistes aux élections européennes de 2009, l'écho international du film *Home* de Yann Arthus-Bertrand, elles ont été la période glorieuse de l'écologie, constate Alice Audouin, consultante en développement durable[1]. Avec la crise économique, elle a été reléguée au second plan. Aujourd'hui, les Français se sentent davantage préoccupés par le chômage, la pauvreté, l'insécurité. » Difficile de nous soucier de l'avenir de la planète quand nous ne savons plus si nous allons pouvoir payer notre loyer et remplir notre frigo.

2. Des écolos « répulsifs »

Dans un tel contexte, l'écologie peine à s'imposer comme une alternative capable d'empêcher le monde de courir à sa perte. Durement critiqué pour son pamphlet antiécolo[2], le philosophe Pascal Bruckner a pourtant mis le doigt sur l'incapacité des grandes voix de ce courant (Al Gore, James Hansen, Nicolas Hulot...) à susciter dans l'opinion un sursaut positif en faveur de l'environnement. En cause, selon lui : un discours moyenâgeux assimilant les cataclysmes naturels à un châtiment contre l'orgueil et la démesure humaine. Et derrière cela : leur propre empêchement névrotique à jouir de l'existence, déguisé en idéologie de la « sobriété heureuse ». Au levier de la peur, il faudrait préférer celui de la rationalité. « Qu'il faille s'acheminer vers une économie décarbonée, un développement compatible avec le respect de l'environnement, tout le monde est d'accord là-dessus, écrit-il dans *Libération*. Qu'au nom de la Terre mère, il faille embrasser la régression volontaire, idolâtrer la privation, sombrer dans la religion de l'effroi, suspecter toute innovation technologique relève de l'obscurantisme pur et simple[3]. » Et de conclure : « Ce n'est pas le souci de la planète qui domine alors, c'est la haine de l'humanité dissimulée sous le culte de la nature. » Pas très fédérateur.

Alice Audouin déplore elle aussi « l'effet "répulsif" de certains militants écolos, leur côté new age et antisystème qui les caricature. On ne peut pas susciter des changements profonds en étant radicalement antitout ». Le problème, selon la consultante : « On finit par assimiler l'écologie à ces postures extrêmes qui abondent dans les médias, celles de ces Robin des bois qui vivent à la préhistoire, dans des cabanes ou des yourtes dans la forêt. » Pourtant, il ne s'agit pas de revenir en arrière ni de vivre en marge du système, mais d'inventer un nouvel avenir en cherchant collectivement comment vivre mieux dans nos sociétés.

WILMA HURSKAINEN, « HORSE FROM THE SERIE NO NAME », 2007. BIGOT/ANDIA.FR/PIX PALACE. PHILIPPE TURPIN/PHOTONONSTOP/PIX PALACE. OLIVIER AUBERT/PICTURETANK/PIX PALACE

3. Un idéal déçu

Définir une nouvelle manière de vivre ensemble à partir de l'écologie devrait être du ressort des gouvernements. Qui d'autre, en effet, a le pouvoir de fixer les orientations industrielles, d'investir dans les énergies renouvelables, de réviser les politiques agricoles, les règles d'urbanisation, les choix de santé publique ou d'éducation, de manière à provoquer une réelle transition ? Or, depuis l'échec du sommet de Copenhague en 2009, suivi par l'essoufflement du Grenelle de l'environnement et la cuisante défaite d'Eva Joly à l'élection présidentielle de 2012, nos élus semblent s'être lavé les mains du sort de la planète. Celui-ci repose désormais sur nos épaules. Ce report de responsabilité se fait notamment via les campagnes de sensibilisation aux écogestes. Le philosophe Charles Pépin[4] s'en agace : « Il faut arrêter de nous faire croire que nous allons changer l'avenir en triant nos déchets, c'est insupportable ! Si nous ne pouvons plus allumer la lumière, prendre un bain ou jeter une bouteille dans la mauvaise poubelle sans penser à la fin du monde, la culpabilité – et les contraintes – est telle que nous finissons par lâcher. Je ne dis pas que tous ces gestes sont inutiles [encadré ci-dessous], mais, pour initier un changement capable d'enrayer le trou de la couche d'ozone, la disparition des espèces ou la fonte de la banquise, il faut un idéal fédérateur. Ce qui nous manque, ce sont des grands projets d'écologie politique. » Dès lors, « tout se passe comme dans les familles où les enfants se responsabilisent à la place des parents. La charge est trop lourde », note Séverine Millet[5], consultante sur les questions environnementales et cofondatrice de l'association Nature humaine[6], qui explore les facteurs humains à l'origine de la crise écologique. Devant des enjeux aussi énormes et complexes que le réchauffement climatique, devant des discours qui alimentent la peur du cataclysme ou celle du déclassement, devant l'abandon des politiques, comment s'étonner que nous mettions en place « toutes sortes de stratégies d'évitement : le déni (qui peut pousser à croire les climato-sceptiques), la déresponsabilisation (ce n'est pas moi qui pollue, ce sont les industries ; ce n'est pas moi qui peux agir, ce sont les États) », constate-elle encore.

1. *Alice Audouin, auteure de* L'écologie, c'est fini *(Eyrolles, "On entend dire que…", 2013).*
2. Le Fanatisme de l'apocalypse, sauver la Terre, punir l'homme *de Pascal Bruckner (Le Livre de poche, 2013).*
3. *« Écologie, le nouveau catéchisme de l'austérité » de Pascal Bruckner,* Libération, *5 septembre 2013.*
4. *Charles Pépin, auteur, entre autres, de* Quand la beauté nous sauve *(Robert Laffont, 2013), également chroniqueur à* Psychologies magazine.
5. *Séverine Millet, auteure de* La Stratégie du colibri, pour la planète, passons à l'action ! *(Minerva, 2008).*
6. *nature-humaine.fr.*

>>>

PERSÉVÉREZ DANS LES ÉCOGESTES !



Préférez les douches aux bains : une douche de cinq minutes consomme de 60 à 80 litres d'eau, un bain, de 150 à 200 litres. Dans un immeuble de soixante habitants, c'est une économie de 7 000 litres par jour.
Éteignez vos appareils électriques : sur l'année, l'énergie consommée par vos appareils laissés en veille est équivalente à celle d'un réfrigérateur.
Recyclez vos piles et vos ampoules : le mercure d'une seule pile jetée dans la nature contamine 1 mètre cube de terre et 1 000 mètres cubes d'eau pendant cinquante ans. Idem pour une ampoule, alors qu'elle peut être recyclée à 90 %.
Limitez vos déchets : les continents de plastique qui se forment dans l'océan Pacifique atteignent des surfaces équivalentes à la moitié de l'Europe. 1 kilo de plastique recyclé permet d'économiser 0,8 kilo de pétrole brut.
Utilisez des détergents biodégradables : les tensioactifs sont responsables de l'asphyxie des écosystèmes marins. Or le vinaigre blanc, 100 % naturel, remplace les produits nettoyants, désinfectants, anticalcaires, désherbants…

Les 3 leviers d'action

Selon l'Américaine Joanna Macy[1], figure pionnière de l'écopsychologie, ce qu'elle appelle « le grand tournant » ne pourra advenir que si nous conjuguons trois niveaux d'action : résister, c'est-à-dire refuser les projets industriels catastrophiques pour l'environnement (c'est ce que font les opposants à la construction de l'aéroport de Notre-Dame-des-Landes, à l'exploitation des gaz de schiste, à l'hégémonie de Monsanto…) ; préparer le monde de demain (expérimenter d'autres sources d'énergie, d'autres modes d'éducation, une autre économie, une autre manière de vivre ensemble…) ; et surtout, en amont, opérer un changement intérieur d'ordre spirituel : reconsidérer notre vision de nous-mêmes et de notre place dans la nature.



1. Défendre ses valeurs

La principale difficulté consiste à travailler sur notre sentiment d'impuissance. Que pouvons-nous, face aux industries, aux réglementations, aux lobbies, aux marchés financiers, pour enrayer la crise écologique ? « La seule manière de retrouver une capacité d'action est d'accepter nos propres limites, estime Séverine Millet. Effectivement, à l'échelle globale, nous ne pouvons pas grand-chose. Mais à notre niveau, nous pouvons avoir une action efficace. » La résistance passe d'abord par des choix de consommation éclairés. En nous tenant informés de l'impact de certaines denrées sur l'environnement et le lien social, nous pouvons peser sur l'économie en boycottant certaines marques et en soutenant des modes de production plus vertueux (encadré p. 118). « L'écologie ne peut devenir une priorité que si elle prend sens par rapport à nos besoins profonds », ajoute la consultante. À chaque acte d'achat, nous pouvons nous interroger : suis-je en prise avec un besoin de sécurité et de reconnaissance ? Auquel cas, mon achat n'y répondra que de manière éphémère. Ou bien en lien avec des besoins plus essentiels : celui de me nourrir bien, d'être utile, de soutenir un métier, un mode d'échange ? Le sentiment de congruence avec mes valeurs m'incite alors à poursuivre mes efforts envers une consommation plus écologique et plus gratifiante pour moi. « Il ne faut pas désespérer de ces actions individuelles, encourage-t-elle. Par contagion, par capillarité, elles peuvent déboucher sur de véritables transformations structurelles. »

2. Agir à plusieurs

Pour consentir à de réels changements d'habitudes, nous avons aussi besoin de nous représenter les bénéfices auxquels ils peuvent aboutir. Pour cela, « la notion d'écologie est moins opérante que celle du développement durable », affirme Mathieu Baudin[2], historien et prospectiviste, directeur de l'Institut des futurs souhaitables. Car la première véhicule une somme de catastrophes en cours que rien ne semble pouvoir enrayer, tandis que la seconde invite à considérer l'avenir comme un espace de liberté et d'invention. Dans quel monde voulons-nous vivre ? Comment faire advenir ces changements que nous espérons ? En nourrissant ces réflexions, nos actes en faveur de l'écologie ne sont plus seulement motivés par la peur de la pollution, de la destruction, de l'empoisonnement. Ils sont portés par l'envie et l'audace de faire émerger une société dans laquelle primeraient d'autres valeurs que la croissance : la coopération et le respect de l'autre, le partage des idées, des richesses, de la gouvernance. « Au pire, ça marche ! » encourage le prospectiviste. Une nouvelle thématique est ainsi en train d'émerger : celle de la « société du partage[3] ». Le succès, en France, du « locavorisme », du covoiturage, du *coworking*, de l'habitat partagé montre que nous pouvons d'ores et déjà nous transformer en « confrérie de conspirateurs >>>



JEAN-FRANÇOIS GIL/CITIZENSIDE/AFP, SIMON LAMBERT/HAYTHAM PICTURES/PIX PALACE

RECYCLER MES LAMPES ? J'AI PAS TROP LE TEMPS LÀ !

Enfants, travail, tâches diverses : votre planning *quotidien* ne manque pas de rythme.
Alors quand une lampe vous lâche, même si vous aimeriez *faire le bon geste*...
elle termine trop souvent à la poubelle !



Recycler, c'est facile ?

Oui ! Récylum, l'éco-organisme à but non lucratif agréé par arrêté ministériel, s'occupe de tout (collecte, recyclage, dépollution).

Il suffit de changer ses habitudes. Par exemple, mettez votre lampe usagée directement dans le sac des courses. Il suffira de la **déposer dans la boite ou le bac de recyclage de votre magasin habituel.** C'est rapide et pratique pour penser à en racheter une sans se tromper de modèle... **3 fois rien mais ça change tout !**



Trouvez votre point de collecte le plus proche avec l'application mobile

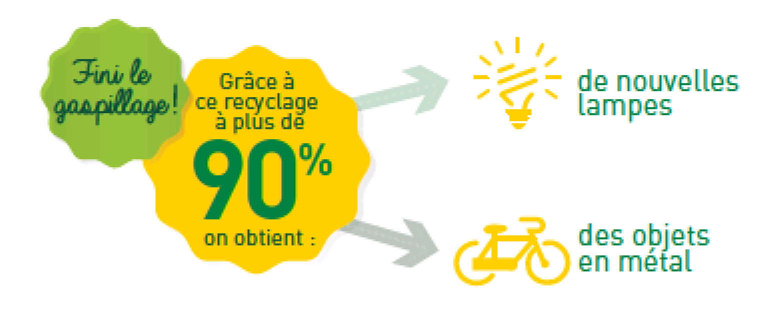


Mais ça marche ?

Chaque geste est utile. Pour chaque lampe recyclée, vous luttez contre la pollution, économisez de l'énergie et permettez de réutiliser des matières parfois rares, indispensables à la fabrication des produits de demain. En réduisant **votre impact sur l'environnement, vous pouvez vous sentir vraiment légère !**

Quelques chiffres pour vous prouver que le recyclage des lampes, c'est du concret :

19 000 points de collecte en France.





Pour quel impact ?

Faire du bien à tous ! Aujourd'hui, on troque au lieu de jeter, loue au lieu d'acheter, s'échange des services... En recyclant, on prend sa vie en main et on offre des perspectives plus optimistes aux générations futures.

Le recyclage c'est comme une grande chaîne de solidarité qui marche grâce à vous, aux magasins qui mettent les bacs à disposition et aux professionnels du recyclage qui collectent et traitent au quotidien !

Plus d'informations sur **www.malampe.org**





>>> positifs », pour reprendre une expression de Mathieu Baudin. « Ce dont nous avons besoin pour cela, indique Dino Bendiab, chargé du développement chez Yuman, cabinet de conseil spécialisé en accompagnement du changement, c'est d'apprendre à coopérer devant des problèmes de grande ampleur. Personne ne détient la solution tout seul. » Chacun, à l'échelle de sa commune, peut ainsi constituer un groupe de quelques personnes pour mettre en place des ruches sur les toits, un programme de « pédibus », de troc d'objets ou d'échange de services. « Le collectif redonne confiance, assure-t-il. Seuls, nous nous sentons insuffisants, incompétents. Mais en travaillant à plusieurs, nous voyons réellement émerger une intelligence collective : une meilleure compréhension des enjeux, une plus grande capacité d'action. »

3. Travailler sur soi

« Peut-être que l'écologie est un combat perdu, avance Dino Bendiab. Le seul que nous puissions mener, c'est celui d'une écologie intérieure. » Charles Pépin formule ainsi les questions à se poser : « Suis-je capable d'habiter le monde de manière responsable ? Suis-je capable de me soucier vraiment des générations futures, et pas simplement de mes enfants ou petits-enfants ? Je n'en suis pas si sûr. C'est peut-être cela que dit notre inertie. » À *Psychologies magazine*, nous croyons au pouvoir du travail sur soi pour changer. L'écologie en tant que pratique extérieure ne peut suffire. Comme aime à le dire Pierre Rabhi[4], agroécologiste, philosophe et inspirateur du mouvement des Colibris[5], « on peut fermer le robinet, manger bio, trier ses déchets et être un salaud ». Une nouvelle discipline, l'écopsychologie, est ainsi née du souci de relier la transformation personnelle à la transformation sociale. « Elle postule que le monde extérieur est le reflet de nos mondes intérieurs, indique Jean-Pierre Le Danff, écopsychologue. Et permet à chacun d'entre nous de travailler sur nos folies, de comprendre ce qui fait que nous détruisons la planète, que nous investissons la consommation comme une manière de nous consoler ou de nous rassurer. » Autrement dit, pour prendre soin de la nature, nous devrions d'abord prendre soin de nous-mêmes, nous



occuper de guérir nos vides existentiels. À cette fin, Patrick Viveret croit à la puissance de la joie, seule capable de déployer notre force vitale, notre créativité. « La joie, assure-t-il, n'est pas un supplément d'âme. Elle est l'âme même du changement, son moteur, sa condition. Dans un système organisé autour de la maltraitance, décider d'être heureux est un acte subversif. Là où la peur sépare, la joie – celle que nous éprouvons à agir, à expérimenter des alternatives qui fonctionnent – nous relie aux autres et à l'univers. » N'est-ce pas précisément ce dont l'écologie a besoin ?

1. *Joanna Macy, auteure d'*Écopsychologie et rituels pour la Terre, retrouver un lien vivant avec la nature *(Le Souffle d'or, 2008).*
2. *Mathieu Baudin, auteur du* Développement durable, nouvelle idéologie du XXIe siècle ? *(L'Harmattan, 2009).*
3. *Sur la société du partage, lire* La Vie Share *d'Anne-Sophie Novel (Alternatives, 2013).*
4. *Pierre Rabhi, auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels* Conscience et environnement *(Le Relié, 2013).*
5. *colibris-lemouvement.org.*

FORMEZ-VOUS

À l'agroécologie
Au Mas de Beaulieu, en Ardèche, avec l'association fondée par Pierre Rabhi, apprenez les fondamentaux de l'apiculture, de la cuisine végétarienne, du potager agroécologique (terre-humanisme.org).

À l'écologie profonde
L'écopsychologue Jean-Pierre Le Danff, formé à la gestalt et à la thérapie sociale, propose, en Bretagne, des ateliers pour « Se reconnecter à la nature et à soi-même » (ecopsychologiefrance.wordpress.com).

Au leadership éthique
Le cabinet Recherches et Évolution accompagne les manageurs qui souhaitent orienter leur activité et leurs équipes vers une meilleure responsabilité sociale et environnementale (recherches-et-evolution.com).

À la prospective
L'Institut des futurs souhaitables, animé par Mathieu Baudin, propose chaque année une Lab Session : il s'agit, pour vingt participants de tous horizons, avec l'aide d'une cinquantaine d'experts du développement durable, de mieux comprendre les limites de l'existant et d'imaginer, ensemble, un autre avenir possible (futurs-souhaitables.org).

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com
« Quel éco-citoyen êtes-vous ? » Êtes-vous gagné par la « green fatigue » ou continuez-vous de vous investir ? Réponse dans notre rubrique « Tests ».

Événement Semaine du développement durable, du 1er au 7 avril 2014 (developpement-durable.gouv.fr).

Par Michela Marzano

L'injure qui fait « mâle »

À propos des insultes, les Anglo-Saxons parlent de *hate speech,* littéralement « discours de la haine ». Car ces mots ne servent pas tant à « dire quelque chose » qu'à « faire », c'est-à-dire offenser et blesser. Lorsqu'on insulte quelqu'un, le but n'est jamais de manifester son désaccord ou de discuter, mais de « faire du mal » à son interlocuteur. Depuis des années, je l'enseigne à mes étudiants ; je leur explique que ce n'est qu'en cherchant à nommer de façon juste les choses qu'on peut espérer diminuer la quantité de souffrance et de désordre qu'il y a dans le monde, en reprenant le propos célèbre d'Albert Camus[1]. C'est pourquoi la lutte pour la reconnaissance et l'égalité de tous passe par l'étude du langage et de ses effets pervers.

Mais, quand on se trouve soi-même confronté aux injures, la situation n'est plus la même. Jamais je n'aurais pu envisager la désolation que j'ai éprouvée lorsque j'ai été verbalement agressée au Parlement, à Rome, au sein du temple de la démocratie où je suis députée de Milan. Il était prévu une soirée en commission Justice, à laquelle j'appartiens. La séance devait être compliquée, à cause de l'obstructionnisme de la Ligue du Nord et du Mouvement 5 étoiles (M5S) du comique Beppe Grillo. Je savais que le climat serait tendu, car, pendant l'après-midi, il y avait déjà eu de violentes altercations au sein de l'hémicycle. Mais j'étais loin d'imaginer le pire. « Nous représentons les citoyens, vous, vous êtes le mal absolu ! » C'est ainsi que tout a commencé. Au début de la séance, les parlementaires du M5S, qui ne cessent de revendiquer leur goût pour la démocratie et leurs mœurs « pacifiques », étaient arrivés en commission pour bloquer la réunion.

Voyant que leurs manœuvres étaient en train d'échouer, un des députés du M5S se lâcha radicalement. « Vous, les femmes du Parti démocrate, vous êtes ici parce que vous êtes uniquement douées à faire des pipes » (sic !), s'écria-t-il avant d'être mis dehors par les agents de sécurité. « Faire des pipes » ! Voilà où nous conduisent ces mois de « parler vrai » où les mouvements populistes ont décidé de partir en guerre contre les élues des autres partis.

Et nous sommes toutes restées là, paralysées. Incapables de dire quoi que ce soit. Qu'y avait-il à répondre d'ailleurs à de telles insultes ? Que ce n'était pas vrai ? Que c'était inacceptable ? Parfois, les mots sont des pierres, disait l'écrivain italien Carlo Levi[2]. Et c'est comme une pierre que l'insulte m'a blessée. Avant de réaliser qu'il ne fallait pas accepter cette violence sans rien faire. J'ai donc déposé une plainte pour injure, afin de me réapproprier ma parole et de manifester ma subjectivité. Plus que jamais, les femmes ne doivent pas céder à la violence du *hate speech.*

Michela Marzano, philosophe et députée du Parti démocrate italien, revient dans ses chroniques sur la condition féminine. Dernier ouvrage paru : Légère comme un papillon *(Le Livre de poche, 2013).*

1. *In* L'Homme révolté *(Gallimard, "Folio", 2013).*

2. *D'après le titre de son ouvrage* Le parole sono pietre *(Einaudi, 2010, non traduit en français).*

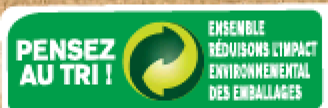
TITTI FABI/CAMERAPRESS/GAMMA

Utiliser la poubelle jaune[1] c'est un petit geste pour la planète bleue.

ECO-GESTE N°2 :

TRIONS NOS FLACONS VIDES ET LEURS BOUCHONS POUR QU'ILS SOIENT RECYCLÉS.

Le Chat Eco-Efficacité est une lessive écologique certifiée Ecolabel qui garantit que ce produit est meilleur pour vous et pour l'environnement.
Mais c'est à chacun d'entre nous d'agir ! Par exemple, en triant les flacons vides, vous faites un geste pour l'environnement. Savez-vous que 14 éco-recharges recyclées permettent de fabriquer une couette[2] ?
Pas besoin de laver votre flacon, il va directement dans le bac jaune avec son bouchon.
En cas de doute, regardez l'Info-Tri Point vert sur vos emballages.



FLACON ET BOUCHON PLASTIQUE À RECYCLER

Découvrez d'autres éco-gestes sur **www.lavonsmieux.com**

Une lessive plus verte[3] qui lave bien blanc.





(1) Poubelle ou bac jaune = bac de recyclage, la couleur peut varier selon votre commune. (2) Couette 1 personne. Source : Eco-Emballages. (3) Plus verte que les lessives non Ecolabellisées.
Henkel France - 161, rue de Silly - 92100 Boulogne Billancourt - RCS Nanterre 552 117 590 - CAP 115 138 508 €



[L'IDÉE]



Arrêtons de croire que l'âge nous définit. Dans un essai original et provocant, **Marc Augé,** ethnologue et anthropologue, nous invite à nous émanciper du regard social.

"La vieillesse n'existe pas"

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Psychologies : Pourquoi écrire sur la vieillesse ?

Marc Augé : Parce que j'ai pris de l'âge ! C'est donc une question qui m'intéresse. En vieillissant, nous nous trouvons face à ce paradoxe selon lequel nous sommes bien obligés d'admettre la vérité des chiffres, sans nous sentir notablement différents. Je ne pense pas que l'on puisse induire la mentalité de quelqu'un à partir de son âge. D'autres facteurs entrent en compte : il y a des vieillards allègres et des jeunes hommes tristes. On ne peut donc pas assimiler la vieillesse à la mauvaise santé ni au déclin, même si, bien sûr, cela se termine toujours mal [rires]. Cette inégalité face au vieillissement, à la santé, n'est pas qu'une question d'âge. Cela n'empêche pas sa réalité ni que l'on se pose la question de ce qu'il représente…

Peut-on ignorer son âge ?

M.A. : Il est difficile d'exister socialement en faisant totalement abstraction de son âge. Il y a une dimension sociale de l'âge : celui de la

ASTRID DI CROLLALANZA

majorité, celui de la retraite… Arrive un temps où cette contrainte vous rattrape. De ce point de vue, les intellectuels ont une chance particulière, car ils ne sont pas tout à fait à la retraite, certains même jamais. Ils peuvent, en conservant une activité intellectuelle, échapper à une détermination trop lourde de l'âge. Quant aux artistes, notamment les acteurs, je crois que les plus grands sont ceux dont l'interprétation se modèle sur leur âge. Je pense à Jeanne Moreau, à Jean-Louis Trintignant… Il y a quelque chose de réconfortant là-dedans, une forme de pérennité, de présence à la vie. Personne ne pourrait jouer à leur place.

MARC AUGÉ
UNE ETHNOLOGIE DE SOI
LE TEMPS SANS ÂGE
LA LIBRAIRIE DU XXIe SIÈCLE
SEUIL

Une ethnologie de soi, le temps sans âge, ***de Marc Augé, Seuil, 192 p., 16 €.***

Ne sommes-nous pas « vieux » d'abord dans le regard des autres ?

M.A. : Il y a dans le regard d'autrui quelque chose qui nous renvoie à notre âge. Lorsque cela m'arrive, il faut que j'y réfléchisse, je n'y crois pas : je pense que le temps et l'âge ne sont pas du même ordre. Au fond, l'âge, c'est la succession des années, cette progression inéluctable, avec en outre cette sanction sociale qui vous l'impose, tandis que le temps est beaucoup plus vaste, cela peut être l'imagination de l'avenir, ou l'évocation du passé, ou un mélange des deux. Dans le fond, le temps, c'est une liberté, tandis que l'âge est une contrainte. En réalité, la vieillesse n'existe pas.

Comment cela, elle n'existe pas ?

M.A. : La vieillesse existe, puisque nous la vivons, mais elle ne définit pas un état de conscience ni un état de sagesse particuliers qui nous permettraient de contempler le monde avec sérénité. Pour une part, l'assignation à la vieillesse est un fait extérieur, une pesanteur sociale. Il ne s'agit pas de dénier l'âge ni la mort. Si nous avons un devoir les uns envers les autres, ce serait précisément de nous sortir de cette détermination par l'âge. C'est ce qui s'esquisse avec les politiques d'aide, de retraite, mais c'est très insuffisant. Dans une société idéale, nous serions égaux. Pas semblables, mais égaux face à cette question de la vieillesse. Je suis sensible au phénomène d'infantilisation des vieillards. Bien entendu, cela concerne les personnes affaiblies, mais cette injonction de la vieillesse est vraiment déprimante. L'allongement de l'espérance de vie porte en elle une angoisse : on craint la dépendance, la maladie. Il y a donc ce paradoxe : on vit plus vieux, c'est une chance, mais c'est présenté comme un inconvénient pour la société.

N'accepte-t-on la vieillesse que si elle s'apparente à la jeunesse ?

M.A. : Ne pas faire son âge est un idéal. Mais les questions restent les mêmes, elles sont seulement décalées. Vivre selon l'âge, c'est vivre selon une fatalité, sur le mode tragique. Vivre selon le temps, c'est vivre tout simplement. Le temps est une matière malléable. Lorsque l'on s'interroge sur le temps, ce n'est pas pour savoir ce que l'on devient, mais pour savoir qui l'on est. On a tendance à penser que notre relation avec la vieillesse varie selon la culture à laquelle nous appartenons, mais toutes les cultures ont tendance à être sévères avec l'âge. La société moderne recule les échéances, mais les recule seulement. Une personne d'âge avancé qui est en bonne forme en impose, mais cela ne dure qu'un temps. La mise à l'écart est alors la règle partout.

Pourtant, vous dites que, vieillir, c'est vivre encore…

M.A. : Bien sûr ! Évidemment, il y a l'échéance de la mort, mais, si je vieillis, c'est que je vis ! C'est encourageant… Réfléchir aux rapports entre le temps et l'âge peut nous aider à concevoir la question de la mort comme étant une fausse question. La sagesse serait de jouir du temps, comme les chats, sans penser à l'âge.

L'âge n'existe pas de manière constante, dites-vous…

M.A. : J'ai eu le sentiment de vieillir vers 30 ans, mais plus après. Je n'y ai plus jamais pensé. J'ai eu le privilège de voyager, d'écrire, de réfléchir, toutes activités qui dilatent le temps. Il y a des moments où l'on est dispensé de penser à son âge. Par exemple, lorsque l'on fait partie d'un groupe au même titre que les autres. Je pense aux chorales, aux troupes de théâtre. C'est une sorte de libération. L'âge n'est plus alors une question qui se pose, il n'est plus un déterminant, il n'existe pas en ce sens. Une manière de vivre pleinement, c'est de vivre en dehors de tout impératif de l'âge. Finalement, tout le monde meurt jeune, et tout le monde meurt beaucoup trop tôt.

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur Psychologies.com « Vieillir vous fait-il peur ? » Dix questions pour comprendre comment vous abordez votre âge et votre vieillesse à venir. Rubrique « Tests ».

nouveau


LE PETIT
MARSEILLAIS
Huile
Anti-Cellulite
Sublimante
Baie rouge
Huile essentielle
de Citron
Thé vert
Recettes Méditerranéennes

Être*bien* l'art d'être soi

l'esprit bio **p. 146** brèves **p. 148**

COORDONNÉ PAR ISABELLE ARTUS




ERIC TRAORE/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO

POURVU QU'ELLES SOIENT *FERMES !*

Rondes mais dodues, imposantes mais rebondies… La tendance est aux fesses voluptueuses. Cela peut-il nous réconcilier avec la partie la moins visible de notre anatomie ? Et nous donner envie de la raffermir ?

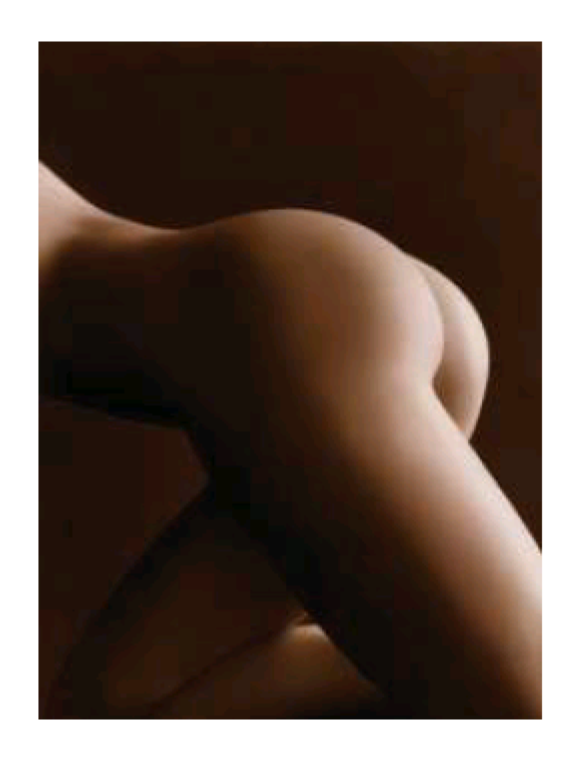
PAR ISABELLE ARTUS ET CAROLINE LANGLOIS

Cent sept centimètres, soit un mètre sept, c'est avec ces mensurations que Dai Macedo, originaire de Goiás, au Brésil, a remporté le titre convoité de « plus belle paire de fesses » pour l'année 2013. Pour toutes les complexées, les souffre-douleur des cours de récré, celles que l'on a traitées de « gros c… », l'heure de la revanche a sonné. Elles s'appellent Shakira, Beyoncé, Scarlett Johansson, Kim Kardashian et occupent les premières places au box-office, toutes catégories confondues. Leur point commun ? Des fesses que l'on qualifierait de voluptueuses, plantureuses, charnues, dodues, rondes, sensuelles ou grosses, voire carrément énormes, selon les points de vue. Car c'est bien de point de vue et non de centimètres dont il est question. Pour la moitié de l'humanité, les grosses fesses sont signes de féminité, de sensualité. De >>>

>>> beauté ! Dans son livre *La Guerre des fesses*[1], le sociologue Jean-Claude Kaufmann écrit d'ailleurs : « Dans toute une partie du monde, les femmes font tout ce qu'elles peuvent (régime gras et sucré, injection de graisse, implants) pour arrondir leur postérieur. Tandis que chez nous, en Occident, la culture chrétienne dominante dénigre les fesses (et ce depuis le Moyen Âge, qui a diabolisé le derrière, le "cul du diable" en l'associant à Satan). »
On comprend mieux que, après des siècles de haine et des décennies de guerre ouverte à coups de régime, gant de crin et autres tortures, il nous soit aussi difficile d'aimer cette partie de notre anatomie. Celle qui cristallise notre combat contre les kilos et alourdit notre aspiration à un corps idéal. Car, quel que soit leur volume, nous les maudissons au moment de les couler dans un pantalon slim taille basse (indicateur fessier redoutable, plus encore que la balance) et chaque fois que nous expérimentons les cabines d'essayage, avec leur éclairage carcéral et leurs diaboliques miroirs panoptiques.

« Je suis enfin en paix avec elles »

La déferlante actuelle de vedettes féminines affichant fièrement leur derrière charnu sera-t-elle suffisante pour changer notre regard et nous aider à nous réconcilier enfin avec notre séant ? Chez les jeunes femmes, certainement un peu. D'ailleurs, la nouvelle danse à la mode chez elles est le twerk. Le mouvement, emprunté au hip-hop, consiste à remuer ses fesses très vite et très fort, et nécessite – de fait – d'avoir ce qu'il faut là où il faut. Petits culs s'abstenir ! Lauriane, 34 ans, est la première à se réjouir de ce changement de paradigme fessier : « J'ai toujours eu les fesses assez opulentes, ce que j'ai longtemps mal vécu, surtout à l'adolescence. Aujourd'hui, grâce aux >>>



DU BON USAGE DE NOTRE SÉANT

Nos fesses sont faites essentiellement de muscles, raison pour laquelle il est essentiel de les faire travailler pour les galber. Nous possédons deux groupes musculaires distincts et ô combien complémentaires. Le grand fessier part du bas du dos et descend s'accrocher sur le haut de la cuisse. C'est le muscle le plus gros et le plus puissant du corps humain : nous lui devons la station debout et notre statut d'*Homo erectus*. De chaque côté s'attache un groupe de deux muscles : le petit et le moyen fessier. Leur fonction première est de permettre l'élévation latérale de la jambe. « L'aspect rebondi de la fesse, c'est eux », indique Julie Ferrez[1], coach sportive.

DES GRANDS FESSIERS SCULPTÉS

Pour lutter contre l'amollissement qui conduit inéluctablement à la chute, notre allié, c'est le grand fessier. Régulièrement sollicité, ce très grand muscle nous assure des fesses bien hautes et bien dures.

QUELLES PRATIQUES ?

La marche nordique. Cette activité venue de Finlande consiste à marcher énergiquement en s'appuyant sur des bâtons de ski. Le secret ? Faire de grandes enjambées, afin d'assurer une ouverture ample de la hanche, et bien enfoncer les talons dans le sol à chaque pas.
Le dos crawlé avec des palmes courtes. Non seulement les grands fessiers sont sollicités en résistance, donc plus longtemps, mais l'ensemble de la chaîne musculaire dorsale aussi, ce qui assure notre maintien.
Le vélo. À condition de le pratiquer en danseuse, sinon on se muscle les mollets et on écrase ses petits fessiers – très mauvaise idée. Cette position des fesses au-dessus de la selle fait travailler l'ensemble de la chaîne musculaire et garantit un derrière de (petite) reine.

DES PETITS ET MOYENS FESSIERS REBONDIS

Peu importe la circonférence de nos fesses, dès lors qu'elles sont joliment bombées. Pour obtenir ce résultat, c'est aux petits et moyens fessiers de travailler.

QUELLES PRATIQUES ?

Le roller. C'est l'activité reine en la matière. Pour avancer, vous devez pousser sur vos jambes vers l'extérieur. C'est ce mouvement qui fait tout. Il suffit de deux balades par semaine, sans forcer, pour voir le résultat.
La danse africaine. La position de base, les jambes pliées et légèrement écartées, maintient nos deltoïdes (nom donné au duo petit et moyen fessiers) engagés en permanence.
« Le chien qui fait pipi ». Pas très élégant dans sa nomination mais redoutablement efficace. À quatre pattes (en position dite « du chien »), levez et abaissez vingt fois une jambe pliée sur le côté, puis l'autre. Ce mouvement simple, à faire chez soi à raison de deux ou trois fois par semaine, est ce qui se fait de mieux pour les moyens fessiers.

1. *Auteure de* Comment avoir un corps de déesse quand on n'est pas la fille de Vénus *(Marabout, 2013). Son site : julieferrez.com.*

Merci à Lucile Woodward, coach sportive et blogueuse (lucilewoodward.com).

ELANCYL
PARIS

INNOVATION
minceur

CELLU SLIM NUIT
Soin amincissant intensif nuit

À l'extrait végétal de Cécropia
*+ Caféine **+ booster nuit GP4G***



AMINCISSEMENT
PROUVÉ
DÈS 14 NUITS (1)

PLUS MINCE AU RÉVEIL

UN ACTIF NUIT INÉDIT. Elancyl innove avec le GP4G, actif booster d'activité cellulaire nocturne. Associé au complexe ultra déstockeur* Cécropia-Caféine, le déstockage* est relancé.

UN AMINCISSEMENT CLINIQUEMENT PROUVÉ (1). Dès 14 nuits, Cellu Slim Nuit réduit visiblement l'aspect de la cellulite, les capitons s'estompent, la silhouette s'affine.

UN SOIN PLAISIR. Une crème généreuse aux huiles nutritives de Carthame et Onagre, spécifiquement conçue pour favoriser le massage, fervent allié de l'efficacité minceur. Le rituel du soir est dorénavant un geste beauté mesurable.

(1) Étude clinique : mesures instrumentales à 14 nuits auprès de 54 sujets.
* Test In vitro

LA BEAUTÉ DU CORPS
EST UNE SCIENCE NATURELLE

Disponible en pharmacie et parapharmacie



www.elancyl.com

L'ART DE REBONDIR

Matin ou soir, après la douche ou avant une séance de sport, massez-vous pendant cinq minutes. Faites chauffer une noix de produit au creux des mains, puis prenez un pli de peau en bas de la fesse entre le pouce et les autres doigts, et faites-le rouler vers le haut sans le lâcher, comme une vague de peau. Massez ainsi l'ensemble des fesses.



L'HYDRATATION EN PLUS

Enrichi en huile et en lait d'amande, ce lait onctueux aux extraits de noix tenseurs aide à protéger l'élasticité de la peau. Concentré de lait raffermissant et lissant Amande, L'Occitane, 39 € les 200 ml.

Aux extraits de thé vert et enrichi en caféine, ce soin très hydratant aux agrumes réconforte et raffermit les peaux les plus sèches. Lait nourrissant fermeté Body Tonic, Garnier, 5,60 € les 250 ml.



UN EFFET IMMÉDIAT ET LONGUE DURÉE

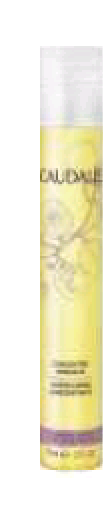


Les microfibres de Nylon produisent un effet liftant instantané et les élasto-peptides stimulent la production de fibres de collagène. Baume raffermissant liftant Sublime Body Fermeté sculpturale, L'Oréal Paris, 14,20 € les 200 ml.

Les actifs du mimosa du Brésil liftent la peau et les extraits de flocons de seigle protègent du vieillissement. Cette crème à la texture délicieuse renforce le maillage cutané. Crème fondante raffermissante Body, Nuxe, 35,50 € les 200 ml.



À chaque mouvement, le tissage du short Nivea masse les fesses et libère des microcapsules de Q10 Plus raffermissant. Shorty anticellulite raffermissant, Nivea, 19,90 €.



AUX HUILES ESSENTIELLES BIO

Les huiles essentielles de citron et de géranium bio activent le drainage et l'huile de pépins de raisins nourrit la peau. Appliquez après la douche sur une peau encore humide pour faciliter le passage des actifs dans l'épiderme. Concentré minceur huile corps regalbante, Caudalie, 24 € les 75 ml.

L'huile de café vert apporte la caféine pour déstocker les graisses et les huiles essentielles de pamplemousse, de genièvre et de romarin tonifient la peau. Huile raffermissante bio Mincifine, Fleurance Nature, 14,90 € les 100 ml.

>>> magazines féminins qui mettent en avant des filles plantureuses dans leur rubrique people, je suis en paix avec elles. » Mais cette nouvelle tendance masque une exigence qui pourrait rapidement virer au diktat sans que l'on s'en aperçoive : la fermeté ! Car, si le postérieur généreux a le vent en poupe, il se doit d'être musclé. Ainsi, dans le duo normatif « minceur-fermeté », perdure… la fermeté. Faut-il s'en inquiéter ou s'en réjouir ? À *Psychologies magazine*, nous défendons depuis des années les valeurs de la beauté libre, affranchie des contraintes et des injonctions, et nous trouvons dans l'avènement des gros derrières de nombreuses raisons de nous réjouir.

Tout d'abord parce que, à l'instar de la moitié du monde, nous pensons que les fesses volumineuses sont joyeuses et signe extérieur de beauté. D'autre part, plus il y a de représentations différentes de la beauté, mieux c'est – le modèle unique taille 36 est de loin le plus redoutable pour l'estime de soi. Quant au critère de fermeté, qui perdure indépendamment des centimètres, rappelons que nos vies sédentaires et les longues stations assises ont tendance à écraser les muscles des fesses, qui se ramollissent et ne résistent pas à l'attraction terrestre. Or cette loi physique inexorable est valable… pour tous ! Si les « grosses fesses » cessent enfin de nous complexer, nous allons pouvoir les raffermir avec plaisir. Et ça change tout.

1. La Guerre des fesses (JC Lattès, 2013). Jean-Claude Kaufmann tient également une chronique régulière dans nos pages.

SERVICES DE PRESSE. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

DES *BIJOUX* ET DES *HOMMES*

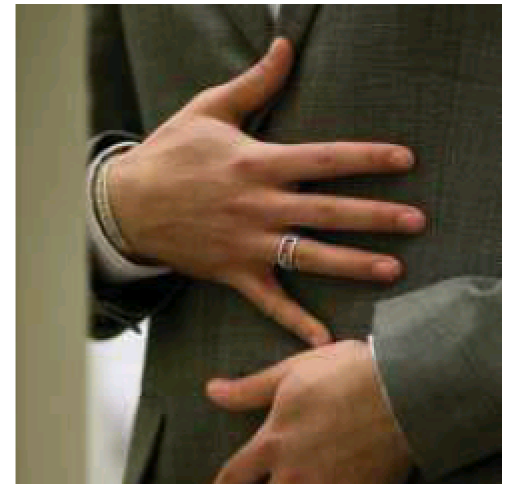
Oubliés pendant des décennies, les bijoux repartent à l'assaut des poignets, des phalanges et des cous masculins. Effet d'une féminisation supposée de la société ou accessoire d'une virilité nouvelle ? Analyse.

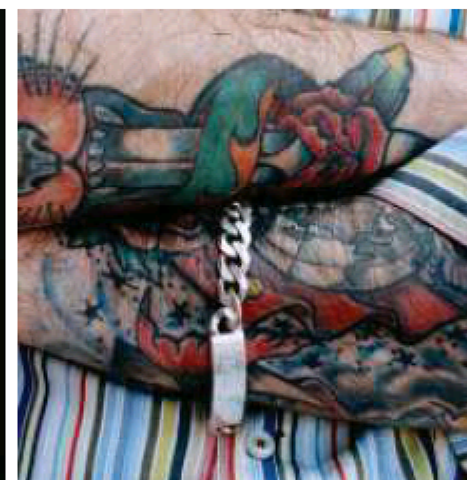
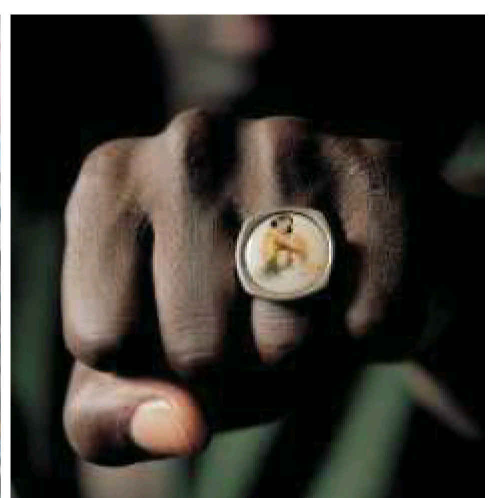
PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Le bijou d'homme reprend du poil de la bête. Le XXe siècle n'était pas pour lui, voilà que le XXIe lui sourit. Pas besoin d'aller loin : dans la rue, aux terrasses de café, au travail, dans les émissions de télé – l'un des favoris de *The Voice* porte des « scratchs » d'oreille, destinés à étirer les lobes –, ils envahissent la sphère sociale et sortent de la marge et des tribus, *bikers,* rockers, punks, babas, et du milieu gay où ils fleurissaient. Les P-DG se mettent à porter de discrets bracelets d'argent (Franz-Olivier Giesbert) et, même si les boucles d'oreille – essentiellement des anneaux – restent l'apanage des professions dites « artistiques », cela ne choque plus personne. Des personnalités médiatiques, comme Karl Lagerfeld, ont ouvert le bal à coups de bagues à chaque phalange et la bijouterie fantaisie s'empare de la tendance. Des marques de joaillerie dédiées tels Lui de Clio ou Côté Mecs apparaissent. Même si, explique Monique Manoha, chargée de mission Pôle bijou chez Baccarat, « pour l'instant, l'offre, est restreinte dans ce secteur », toujours un peu conservateur. Rares sont encore les créateurs qui se consacrent à cette seule spécialité, mais la vague arrive. À l'instar de Julien, 24 ans, élève en dernière année de brevet des métiers d'art (BMA), le seul de sa promotion à présenter un pendentif masculin et un mémoire de fin d'études intitulé « Les bijoux pour hommes au XXIe siècle ». Il y croit dur comme platine. « Ça va se répandre, prophétise-t-il. Un client très chic, en costume-cravate, est arrivé avec le dessin d'un pendentif en or blanc et améthystes roses. Je peux vous assurer qu'il n'avait rien d'efféminé. » >>>

YANNIS BOURNIAS/FOLIO-ID





EXHIBER SON APPARTENANCE

Sigmund Freud nous l'a appris : les bijoux sont des objets symboliques. Du sexe féminin (la « boîte à bijoux[1] »), mais surtout du sexe masculin : doigt qui se glisse dans la bague, bracelets qui enserrent le poignet sont chargés d'érotisme. Le langage populaire ne parle-t-il pas d'ailleurs des « bijoux de famille » pour désigner les attributs virils ? Or, depuis la Révolution, les bijoux masculins avaient disparu. Autrefois, les Égyptiens portaient bagues, colliers et coiffures ; et, comme les empereurs romains ou les monarques européens, les papes se paraient de perles et de diamants. Les hommes ont toujours adoré porter ce qui brille. Démonstrations de richesse, donc de pouvoir, les bijoux ont aussi contribué à créer une identité de groupe. Des chevalières à l'auriculaire des aristocrates, des anneaux aux oreilles des marins... Les Jacobins ont mis le holà. « Les diamants avaient témoigné, avec leur pureté et leur dureté, du pouvoir [...] de la classe dirigeante, écrit le sémiologue Roland Barthes[2]. Avec la montée de l'éthique protestante et l'avènement de la société industrielle, c'est la disparition des bijoux masculins. » Ceux-ci s'exhibent désormais sur la poitrine des femmes, s'accrochent à leurs oreilles et témoignent du pouvoir masculin qui peut les leur offrir. « Pendant deux cents ans, il y a eu une assimilation du port du bijou avec la féminité, donc avec l'homosexualité », renchérit Monique Manoha.

SORTIR DES CLIVAGES

Mais tout change. Les années 1960 marquent le début de la révolution sexuelle. Le féminisme apparaît, l'homosexualité ne se cache plus, les rôles bougent. « Cette évolution amène [les hommes] à s'intéresser plus à leur apparence. Porter des bijoux fait partie d'un nouvel engouement pour le beau, pour un certain dandysme », écrit l'ethnologue Eva Julien[3]. Une analyse que partage David Le Breton[4], sociologue : « On assiste à un adoucissement du modèle de la virilité. Partout, il est apaisé. » Et les femmes n'y sont pas étrangères : leur avancée politique et sociale fait vaciller les bastions machos. Désormais, les hommes peuvent s'offrir un diamant sans ambiguïté, leur virilité n'en est plus écornée. L'homosexualité n'étant plus réprimée, les hétérosexuels qui accrochent un collier à leur cou n'ont pas besoin d'en « rajouter » pour s'affirmer. Chez les tout jeunes, aucun problème d'identité. Jean, 20 ans, porte trois pierres montées sur argent à la même main. « J'en ai rêvé dès la quatrième : mon père en porte une à l'annulaire qui me fascinait. Depuis, je suis connu comme "le type avec des bagues". Plus elles sont grosses, plus ça me plaît. » Et Jean ne s'est jamais posé la question de savoir si cela risquait de le faire passer pour un efféminé.

AFFICHER SA SINGULARITÉ

« Le monde est devenu plus fluide, commente David Le Breton, les frontières, plus poreuses, et les hommes peuvent désormais s'attribuer des accessoires féminins sans craindre la réprobation. » Même les plus âgés s'y mettent. Gérard, 60 ans, consultant en entreprise, arbore une bague à la massive pierre noire. « Je l'ai achetée il y a dix ans. Cela a été une évidence quand je l'ai vue. » Quant à Sylvain, 45 ans, commerçant, il revêt un anneau, deux bagues et un pendentif sans complexe : « Je ne confonds pas mon identité sexuelle avec ça. » Une virilité plus douce, donc, qui s'accompagne d'un désir d'individualisation exacerbé, car le bijou, tout comme le tatouage, devient un moyen de singulariser son corps, de dire : « J'existe, je suis unique, regardez-moi ! » Pour David Le Breton, « c'est cela que permettent les ornements : pouvoir "tirer son épingle du jeu" ». Et comme la tendance s'oriente doucement vers une atténuation des codes et des genres sexuels – le code devenant... de ne plus en avoir –, il conclut : « Nous verrons sûrement se banaliser le maquillage pour hommes. » Ce qui ne choquerait ni Henri III ni Alexandre Le Grand.

1. *« Dora, fragment d'une analyse d'hystérie », in* Cinq Psychanalyses *de Sigmund Freud (PUF, 2014).*
2. *« Des joyaux aux bijoux » de Roland Barthes, in* Jardin des arts, *n° 77, avril 1961.*
3. *« Entre bagouze et chevalière », in* Bijoux d'hommes, signes et insignes *(Musée de la Chemiserie et de l'Élégance masculine, 1999).*
4. *David Le Breton, auteur, entre autres, d'*Anthropologie du corps et modernité *(PUF, 2013).*

MICHAEL TUREK/GALLERY STOCK. GUNNAR TUFTA/GALLERY STOCK. GOZOOMA/GALLERY STOCK. JONATHAN POZNIAK/GALLERY STOCK



EAU DE
ROCHAS
ÉDITION LIMITÉE

L'ÉCHAPPÉE *FRAÎCHE*

La fraîcheur culte d'une escapade sur la Côte d'Azur, la réinterprétation d'un mythe dans un écrin exclusif en édition limitée.

EN AVANT-PREMIERE CHEZ MARIONNAUD



marionnaud.com


POURQUOI ON AIME TANT

Ils sont voués à l'échec, pourtant nous continuons à nous y soumettre. Sur quels ressorts psychiques notre appétence pour la diète s'enracine-t-elle et quels bénéfices secondaires en tirons-nous ?

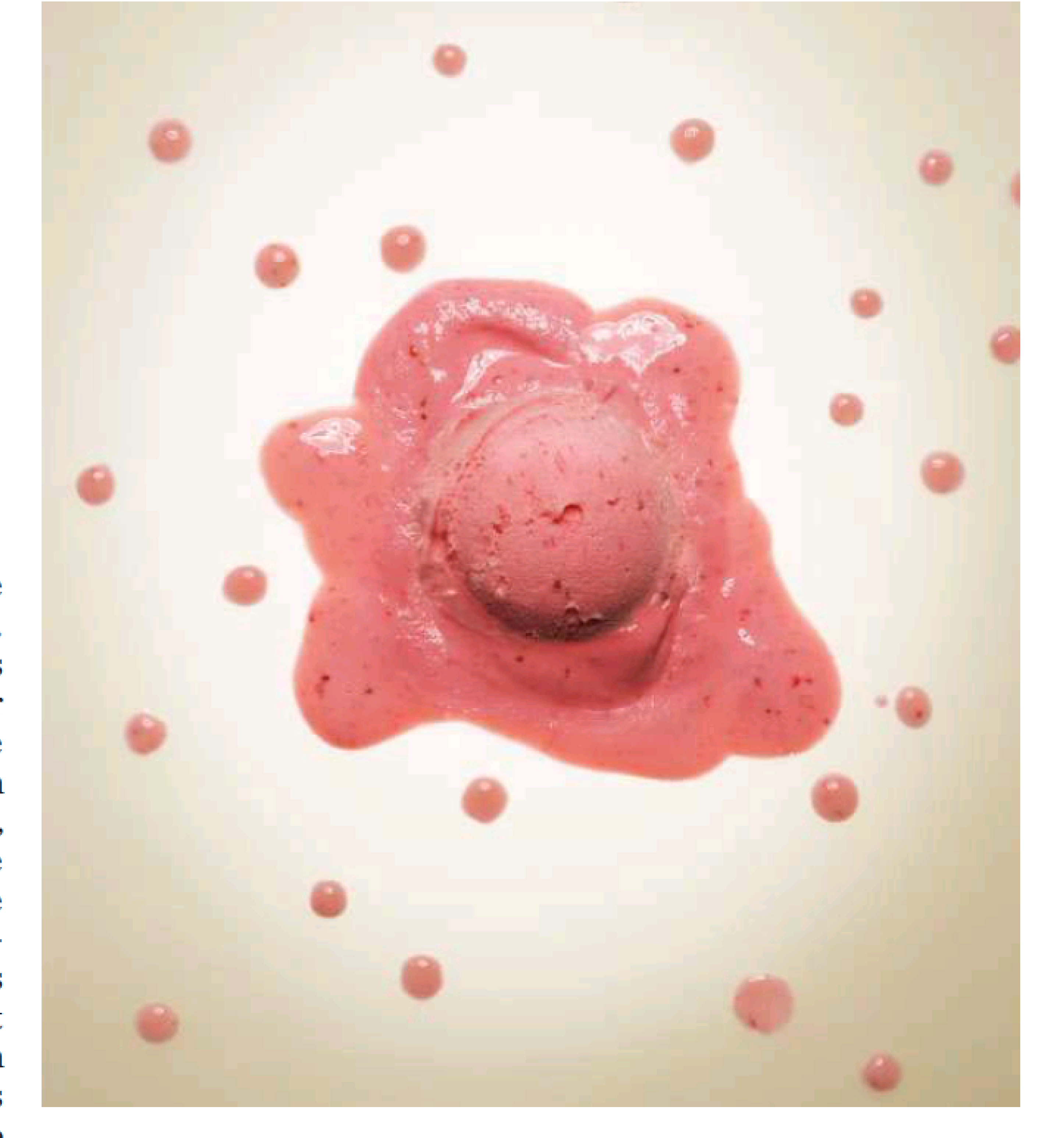
LES RÉGIMES

PAR ISABELLE ARTUS

Isabelle, 45 ans, se met régulièrement au régime. « Avant Noël, après les fêtes, au printemps, avant l'été, détaille-t-elle, le temps d'atteindre mon objectif, qui varie selon les périodes. À la fin de l'année, c'est pour anticiper les excès à venir ; en janvier, pour perdre ce que j'ai pris. Au début du printemps, pour mieux entrer dans mes nouveaux vêtements ; avant l'été, pour assumer l'épreuve du maillot. » Privations, méfiance, mauvaise humeur, ajoutées à une convivialité mise entre parenthèses : Isabelle ne se restreint pas par plaisir, mais bien pour maigrir. A priori. Car, au-delà de la perte de poids, les régimes masquent de nombreux plaisirs insoupçonnés, tellement puissants qu'ils balaient la réalité selon laquelle ils sont à 95 % voués à l'échec dans les cinq ans[1]. Isabelle n'échappe pas à la règle. Elle a maigri, puis regrossi. Pourtant, elle va s'y remettre, parce qu'abandonner la formule qui n'a pas marché et recommencer avec une autre est une façon d'entretenir l'illusion que le miracle peut avoir lieu.

>>>

MICHELE GASTL/FOLIO-ID



LES JOIES DE LA CONTRAINTE

Se mettre au régime, c'est obéir, suivre à la lettre des prescriptions qui disent le licite et l'interdit. Une bénédiction pour celle qui craint de ne pas savoir se maîtriser et cherche à s'appuyer sur l'extérieur. « Quand on manque de confiance en soi, il paraît plus sûr de s'en remettre à "quelqu'un", médecin, coach, nutritionniste, voire auteur de livre, à qui l'on attribue une compétence », remarque la psychanalyste Catherine Grangeard[2]. D'où les ventes phénoménales en librairies des méthodes qui nous expliquent à longueur de pages ce qu'il convient de manger, de proscrire, les associations à éviter, les heures auxquelles manger certains aliments, etc. Et qu'importe si les thèses se succèdent et se contredisent : plus c'est contraignant, mieux c'est. Pour preuve, le succès du récent régime sans gluten, véritable casse-tête alimentaire consistant à éviter toute nourriture qui en contient. Destiné aux personnes atteintes de la maladie cœliaque (intolérance au gluten), il fait le « bonheur » de tous ceux qui s'épanouissent dans la contrainte.

Finalement, restreindre ses libertés est rassurant. Dans une société d'abondance et d'hyperchoix comme la nôtre, le « sans » permet dans une certaine mesure de limiter les possibles, donc les angoisses. Sans oublier que plus la diète est sévère, difficile à supporter, plus elle fait office de garde-fou, de rambarde de sécurité. La culpabilité inconsciente y trouve de quoi s'alléger. « On renoue également avec le plaisir de la régression », note Catherine Grangeard, qui voit dans notre docilité à suivre les règles un retour à une époque révolue où l'autre – la mère, la grand-mère, la cantine – décidait pour nous de ce qu'il y avait à manger et en quelle quantité.

UN SENTIMENT DE TOUTE-PUISSANCE

Impossible de comprendre notre goût pour le régime sans évoquer le sentiment de toute-puissance qu'il procure. Alors que nous n'avons aucun pouvoir sur notre taille, sur la couleur de nos yeux, sur la nature de nos cheveux, il donne l'impression d'en avoir sur notre poids, donc sur notre corps. « Je n'ai jamais réussi à mincir autrement, confie Claire, 38 ans. J'ai essayé le sport, les crèmes, les cures détox en tout genre, mais ça n'a rien donné. À chaque kilo perdu, j'ai le sentiment de réussir quelque chose de fort. Les autres me complimentent, je suis fière de moi. »

Il ne faut pas sous-estimer la « renarcissisation » qui s'opère pendant la perte de poids. Aussi importante, si ce n'est plus, que les résultats obtenus. Pour le neuropsychiatre Boris >>>

LE RÉGIME PARADOXAL

Obtenir satisfaction tout de suite, quitte à le regretter plus tard ! Toutes les femmes qui ont suivi un régime sont formelles : elles ont maigri, mais… C'est bien là le paradoxe : efficace à court terme d'après elles, la diète ne l'est pas à cinq ans d'après les autorités compétentes. « C'est un leurre », insiste la philosophe Michela Marzano[1], qui en a fait la douloureuse expérience dans sa chair. « La non-acceptation de la réalité de son corps et la succession de régimes alimentaires qui en découle favorisent et entretiennent un dérapage pathologique qui éloigne de l'idéal que l'on cherche à atteindre et détruit la réalité. »

1. Auteure entre autres de La Philosophie du corps *(PUF, "Que sais-je ?", 2013). Lire également sa chronique p. 120.*





Mon Partenaire Minceur®

VOUS PRÉSENTE VOS DEUX MEILLEURS ALLIÉS : M. CALCIUM ET M. MAGNÉSIUM

Boire 1,5 litre de CONTREX® par jour vous aide à éliminer* et vous apporte 87 % des besoins quotidiens en calcium et 29 % en magnésium, deux minéraux souvent déficitaires quand on prend soin de sa ligne.



Retrouvez-nous sur YouTube

*9 femmes sur 10 déclarent que Contrex aide à éliminer. Étude TNS Sofres du 30 juillet 2008 sur 100 consommatrices régulières de Contrex de plus de 50 ans.

Ne nous trompons pas, derrière le désir d'un corps plus mince se tient toujours une demande d'amour

>>> Cyrulnik[3], « le bonheur est dans le début des régimes, dans le plaisir du commencement, dans la promesse, qui fait autant rêver que le résultat ». Claire a-t-elle regrossi après ? Oui, avoue-t-elle sur le ton de celle qui a raté son régime. Mais ce qu'elle a éprouvé pendant cette période n'a pas de prix. Ou, plus exactement, elle est prête à en accepter le prix, tout en espérant au fond que le prochain sera le bon. Maigrir crée l'illusion de pouvoir combattre l'injustice de la génétique, de rétablir la donne. C'est ce qui anime Leïla, fine trentenaire d'origine marocaine. « Dans ma famille, les femmes sont très rondes et assez éloignées du modèle Claudia Schiffer, raconte-t-elle avec humour. Je fais très attention à ce que je mange pour ne pas finir comme elles. » Leïla ne cherche pas à maigrir mais bien à ne pas grossir. Une façon pour elle d'échapper à son destin, à son identité familiale. Cette jouissance-là – penser que l'on fait de son corps ce que l'on veut – vaut bien plus que tous les conseils et mises en garde.

L'EUPHORIE DE LA PERTE

Ce qui déclenche l'envie de se mettre à la diète, c'est avant tout la promesse d'une meilleure image de soi, le fantasme de posséder enfin le corps qui correspondrait à notre vrai moi. Il y a une véritable euphorie à perdre quand d'autres s'obstinent à posséder, à accumuler. Nous en sommes certaines, délestées de quelques kilos, nous serons plus efficaces, plus audacieuses et, bien sûr, plus séduisantes. Un jour, mes rondeurs fondront, et, ce jour-là, le prince charmant viendra. Car, ne nous trompons pas, derrière le désir d'un corps plus mince se tient toujours une demande d'amour. Nous avons beau constater qu'un régime est rarement à la hauteur de nos phénoménaux et irréalistes espoirs, nous nous y remettons. Une partie de nous – notre moi rationnel, celui qui a déjà fait l'expérience de l'échec – sait qu'un corps de rêve ne se gagne pas dans une assiette vide. Mais l'adolescente en nous, celle qui a placé tant d'espoirs existentiels dans la diète, refuse d'y renoncer.

Et même, au cas où nous serions bien dans notre peau et dans notre poids, les images publicitaires dont nous sommes bombardées sont là pour nous rappeler sans cesse l'idéal à atteindre, le corps à posséder. Et les émissions de télé-réalité regorgent de personnes qui ont réussi, elles. « Ne pas vendre un piano, mais vendre l'envie du piano », répétait Edward Bernays, le père du marketing, qui ne manquait jamais de rappeler qu'il était le neveu de… Sigmund Freud. Il faut dire que le désir d'approcher son moi véritable constitue un marché porteur, largement partagé au printemps. Juste avant la grande exposition du corps au soleil et aux regards. Alors, devant sa télé, en feuilletant un magazine, chez le libraire, à la pharmacie, au supermarché, on se dit : pourquoi pas moi ? Paradoxalement, une fois que l'on y sera – en été –, on n'y pensera plus. Tant d'efforts, de contraintes, de règles à suivre en vue d'un moment qui, in fine, sera celui de la détente, du lâcher-prise, du plaisir d'être ensemble et de l'indulgence. À méditer avant de s'affamer !

1. Conclusion du rapport « Régimes amaigrissants », Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), 2010.
2. Catherine Grangeard, coauteure, sous la direction d'Annie Birraux et de Didier Lauru, du Poids du corps à l'adolescence *(Albin Michel, 2014).*
3. Boris Cyrulnik, également éthologue, auteur de nombreux ouvrages. Dernier paru : Résilience et personnes âgées, *avec Louis Ploton (Odile Jacob, 2014).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur Psychologies.com Maigrir sans régime, c'est possible ! Grâce à notre programme Linecoaching élaboré par des spécialistes du comportement alimentaire. Rubrique « Nutrition ».

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Les H2O BIODERMA



des eaux micellaires*

BIODERMA est l'inventeur de la technologie micellaire et ses H2O en sont les ambassadrices.



BIOLOGIE ET DERMATOLOGIE

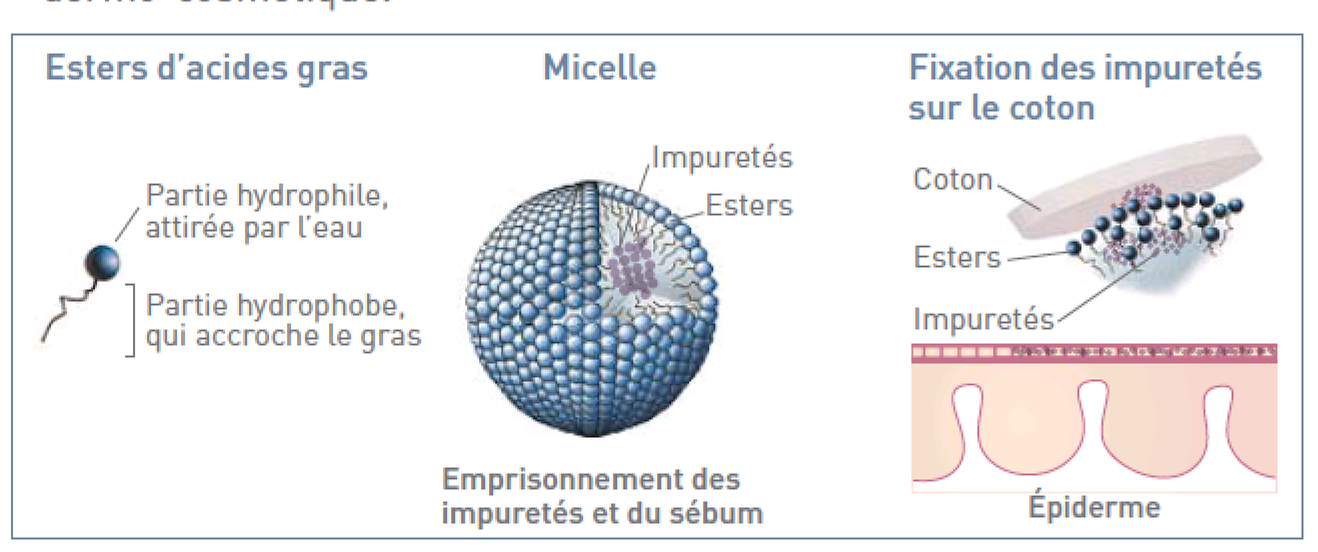
BIODERMA est un Laboratoire Dermatologique qui propose une façon différente de mettre la biologie au service de la dermatologie. Basés sur le mimétisme biologique, les produits dermatologiques BIODERMA reproduisent les mécanismes originels de la peau en utilisant les actifs les plus purs. Ils sont formulés selon une charte de sécurité rigoureuse pour une efficacité optimale et une excellente tolérance.

Les produits du Laboratoire BIODERMA sont disponibles en pharmacie et parapharmacie. En cas de doute, consultez votre Dermatologue. **Tous les conseils pour les eaux micellaires sur www.bioderma.fr**

LE HAUT POUVOIR NETTOYANT, LA HAUTE TOLÉRANCE

Au-delà du haut pouvoir nettoyant des micelles qui captent et emprisonnent les impuretés, les eaux micellaires dermatologiques de BIODERMA présentent une parfaite analogie biologique avec la peau, pour une tolérance et un confort maximums. Le Laboratoire BIODERMA utilise :

- Un **actif biomimétique** (Ester d'Acide Gras) très proche de la composition de la peau pour constituer ses micelles
- Une **eau hautement purifiée**, véritable prouesse technologique en dermo-cosmétique.



* Source : IMS Health - Pharmatrend & Paratrend base MPPEC - Marché des nettoyants sans rinçage, des eaux nettoyantes anti-séborrhéiques et des fluides nettoyants bébé - cumul mobile à Décembre 2013 - en valeur.

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

LPC-CF/0079-02.2014

L'ESPRIT BIO

D'ISABELLE ARTUS

L'autre soir, dans la cuisine de mon frère, j'ai fait la connaissance de Laura, une jeune chef à domicile qui a tout plaqué pour se former à la cuisine (chez Ducasse) et se consacrer à ses passions : **cuisiner bio, local, de saison, partager.** Laura pense que chacun peut changer le monde. Elle a choisi de le faire dans votre cuisine. Sablé aux olives, velouté de petits pois, tartare de veau. Tout est bon, beau et bio.



La pétillante Laura Schiffman (lauradanston assiette.com).

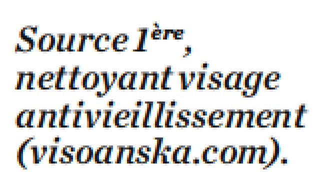
Jardin des thés, eau de parfum stimulante (acorelle.com).

Autre jour, autre rencontre. Un homme, cette fois. Régis Lelong me présente **sa jolie gamme de parfums émotionnels.** Je suis curieuse de découvrir les fragrances d'Acorelle, marque que je connais surtout pour… ses cires épilatoires 100 % bio. « Chacune des eaux de parfum aide à rééquilibrer l'état émotionnel », m'explique celui qui travailla pour les Fleurs de Bach. Mon instinct me porte vers Jardin des thés. L'huile essentielle qui la compose a des propriétés stimulantes qui favorisent l'entrain !

Ragaillardie, je file au Six Senses Spa, **dont j'apprécie les engagements : lutte contre le gaspillage de l'eau, du papier et utilisation de produits naturels.** J'y teste un soin du visage conçu avec une jeune marque française, Visoanska. La particularité de ces produits ? **Proposer une cosmétique à la pointe des biotechnologies** à des femmes dont le cœur et la peau n'aiment que le naturel. Une heure plus tard, je ressors avec une bien meilleure mine, moi dont la peau est d'ordinaire si réactive.



Jean issu du programme « Close the Loop » de H&M.



Source 1ère, nettoyant visage antivieillissement (visoanska.com).



Mon coup de cœur est un livre, *My Natural Beauty Book*[1], rempli d'astuces pour rester en forme, faire une détox… Les auteures nous invitent à prendre soin de nous en conscience et à fabriquer nos produits de beauté et remèdes de grand-mère. C'est plein de douceur, de cohérence et de bon sens.

Deux géants se mobilisent enfin pour la planète. L'Oréal, dont les engagements contre la déforestation sont salués par Greenpeace, et H&M, **qui lance une ligne de vêtements recyclés à partir des collectes organisées dans leurs magasins.** Deux initiatives qui nous rappellent que « l'exemple n'est pas le meilleur moyen de convaincre, c'est le seul » (Gandhi).

1. D'Anne Ghesquière et Marie de Foucault (Eyrolles, 2014).

SERVICES DE PRESSE



DÉCRYPTAGE

"Happy beauty" Les marques de cosmétiques proposent de nous offrir des bulles de bonheur comme autant d'antidotes à la morosité ambiante. La beauté a-t-elle vraiment le pouvoir de nous rendre heureux ?

PAR CAROLINE LANGLOIS

Le bonheur serait-il caché dans les pots de crème ? Peut-être bien, à en croire l'explosion de bonne humeur qui règne au pays des cosmétiques. Clarins, qui promet de rendre « la vie plus belle », Yves Rocher, qui a sobrement baptisé sa dernière eau de toilette Moment de bonheur, ou Decléor, qui lance une toute nouvelle gamme de soins anti-âge au nom évocateur de Happiness Therapy, pas de doute : le bonheur est dans la salle de bains.

Il s'infiltre dans la composition de nos soins. Pour « insuffler la joie de vivre aux peaux des trentenaires », la gamme Happiness Therapy mise sur son nouvel actif : l'huile essentielle de mandarine. Les agrumes, connus en aromathérapie pour leurs propriétés énergisantes et euphorisantes, n'ont d'ailleurs jamais été aussi présents. Du citron pour les cheveux chez Garnier, du cédrat comme note de tête du nouveau jus de l'Atelier Cologne, du citron vert pour Limon verde, la dernière née des Aqua Allegoria chez Guerlain, etc.

Cette mélodie du bonheur dépasse les frontières de la beauté. Il suffit d'allumer sa radio pour bouger au rythme de *Get Lucky*, le tube planétaire et multivitaminé des Daft Punk, en passe d'être détrôné par *Happy*, l'hymne à la joie de Pharrell Williams. Est-ce suffisant pour nous faire entrevoir la vie en rose ? Oui, si nous croyons au pouvoir de l'affirmation par la répétition. **À force de voir, de sentir, de toucher, d'entendre, la joie de vivre infuse en nous. La méthode Coué peut se révéler efficace.**

Pour le philosophe Nicolas Go[1], le bonheur est comme une parenthèse enchantée qui permet de nous extraire, pour un instant, des difficultés de notre quotidien. Ce que dit à sa façon Mai Hua, blogueuse beauté[2] : « Prendre soin de soi, même trois minutes, procure une joie, une satisfaction véritable qu'il ne faut pas sous-estimer ! »

La maison Lancôme joue elle aussi avec cette promesse et n'hésite pas à baptiser son dernier parfum La Vie est belle, comme un défi lancé au pessimisme ambiant. Et, contre toute attente, ça marche ! La fragrance est numéro un des ventes en parfumeries en 2013. N'en déplaise aux sceptiques, il en faut pot (de crème) pour être heureux !

1. Auteur de L'Art de la joie *(Le Livre de poche, 2012).*
2. www.superbytimai.com.


nouveau
PIGMENTCLAR
Réduit les taches
Unifie le teint
Testé sous contrôle dermatologique
La Roche-Posay, partenaire historique du dermatologue, invente PIGMENTCLAR, une avancée de performance rendue possible grâce à la sélection d'ingrédients de pointe dans leur concentration active.
Efficacité cliniquement démontrée : un teint unifié, des taches visiblement réduites et une efficacité anti-récidive*.
La tolérance en plus : grâce à une texture sérum-crème confort, testée sur peaux sensibles.
DR JOELLE SEBAOUN, DERMATOLOGUE CONSEIL LA ROCHE-POSAY.
"Taches, teint irrégulier, manque d'éclat et marques d'acné sont des signes qui altèrent la qualité de peau et peuvent apparaître très jeune. Ils sont liés à de multiples facteurs comme la fatigue, la pollution, le stress… Résultat, la peau peut paraître fatiguée et visiblement plus vieille. Derrière ces mots, une seule problématique : les désordres pigmentaires…"
LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
PIGMENTCLAR
SERUM
Avec de l'eau thermale de La Roche-Posay
CORRECTEUR
ANTI-TACHE
INTENSIF
LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
PIGMENTCLAR
YEUX
CORRECTEUR ANTI-CERNE
REUNIFORMISANT
CORRECTEUR YEUX
CERNES BLEUS
ET BRUNS

METTRE DU VERT CHEZ SOI

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



De la fenêtre à l'assiette, pour décorer et purifier, c'est "la" couleur du printemps ! Dedans, dehors, on s'offre un coin de nature et on profite de sa bonne énergie.

SUR UN MUR

En chromothérapie, la couleur verte calme l'esprit, stimule la vue et nous rend plus créatifs. Sortons nos pinceaux et amusons-nous à peindre un pan de mur en choisissant notre nuance de vert parmi les peintures écolos.

Little Greene, 92 € le pot de 2,5 litres. Très faible teneur en solvant (littlegreene.fr).
Nature et Harmonie, 48 € le pot de 2,5 litres. Sans solvant (natureharmonie.fr).

AU SALON

L'air est toujours plus pollué à l'intérieur qu'à l'extérieur. Certaines plantes, comme le ficus, le chlorophytum, le peperomia, le dragonnier, les fleurs de lune, absorbent les composés organiques volatiles (COV) et purifient l'air ambiant.

À LIRE : ***Culture en intérieur, la bible du jardinage indoor*** **de Jorge Cervantes, Mama Édition, 2014.**

EN CUISINE

Manger du vert repose et régénère le système digestif. Donc : soit on boit des jus de légumes bio pressés à froid tout au long de la journée ; soit on remplace un repas par un substitut à boire qui contient tous les nutriments nécessaires à l'équilibre.

Bojus, cure détox « très verte », 215 € pour trois jours, soit quinze jus, trois élixirs (07 63 18 91 87 et bojus.fr).
Milical laboratoires, Go repas minceur, velouté de légumes verts dans son shaker (avec écorecharge), 3,20 €, en pharmacies et parapharmacies (milical.com).



SUR MON BALCON

Plonger ses mains dans la terre permet de ressentir des effets proches de ceux de la méditation ! Sur une petite surface, privilégiez les plantes aromatiques (persil, cerfeuil, thym…) ou potagères, comme les tomates cerise. La bonne idée : les Smart Pots en géotextile. Leur porosité naturelle laisse la plante et ses racines respirer davantage que dans les pots en céramique.

Conseils et matériel sur dumondeaubalcon.com.
À LIRE : ***Petits Jardins, terrasses et balcons*****, Glénat, 2014.**

L'OBJET Une belle idée pour les urbains en manque de végétal : cette table basse (photo) en bois provenant de forêts françaises écogérées intègre un bac pour y planter un arbuste, un bonzaï ou une plante aromatique.

Bellila.fr.

FOLIO IMAGES/PLAINPICTURE, BELLILA. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

MES PETITS LÉGUMES NOUVEAUX

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD
PHOTOS PHILIPPE VAURÈS-SANTAMARIA



HÉLÈNE DARROZE
Notre « cuisinière des émotions » est chef étoilée du Hélène Darroze, 4, rue d'Assas, à Paris, de l'hôtel Connaught, à Londres, et d'un restaurant à Moscou, le Raff House. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les histoires, les souvenirs, les émotions qui les ont inspirées.

« 

es premiers petits pois, asperges, févettes, j'adore tous ces légumes de printemps que l'on attend patiemment... Lorsqu'ils débarquent sur les étals en avril, je suis folle de joie. C'est une vraie rupture avec les légumes d'hiver. Pour mon restaurant, je travaille depuis plus de vingt ans avec Joël Thiébault, qui se tient au marché de l'Alma, à Paris. Ce que j'aime, avec les légumes primeur, c'est pouvoir les manger avec très peu de cuisson. Lorsque j'étais enfant, dans le potager de la maraîchère Odette Marsan, qui fournissait mes parents, je dévorais les petits pois sur pied, tellement ils étaient tendres et sucrés. Parfois, je les disposais sur une tartine de fromage de brebis ou de chèvre frais. C'est quelque chose qui me manque aujourd'hui : cette proximité entre le moment de la cueillette des légumes encore couverts de rosée et notre assiette. Ce mois-ci, j'ai choisi l'un de mes plats fétiches, les petites betteraves primeur que j'associe à de la *burrata* et de la poutargue – œufs de mulet séchés. Et comme j'aime les mélanges insolites, je propose une mousse de petits pois accompagnée de bulots à l'émulsion de curry et des carottes dans du sirop d'érable avec un crumble aux épices. Les légumes de printemps deviennent alors les vedettes de mes plats. »

JEAN-FRANÇOIS ROBERT POUR PSYCHOLOGIES, STYLISME SANDRINE ANGEL

“Lorsqu’ils arrivent sur les étals, je suis folle de joie”



MINIBETTERAVES MULTICOLORES ET *BURRATA*

Pour 6 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients
2 bottes de minibetteraves multicolores
2 *burratas* moyennes
10 cl d’huile d’olive
20 g de poutargue
50 g de petit pourpier
Sel, fleur de sel et piment d’Espelette

Préparation

Nettoyez les betteraves et réservez-en une de chaque couleur. Pelez les autres, puis faites-les cuire dans de l’eau bouillante salée pendant une vingtaine de minutes. Piquez pour vérifier la cuisson. Détaillez en segments. Assaisonnez avec un peu de fleur de sel, de piment d’Espelette et d’huile d’olive.
Égouttez les *burratas* et coupez-les en morceaux. Assaisonnez.
Disposez les betteraves sur l’assiette, intercalées avec des morceaux de *buratta* et quelques lamelles de betteraves crues.
Râpez la poutargue par-dessus et déposez quelques pluches de pourpier.

>>>

BULOTS ET MOUSSE DE PETITS POIS À L'ÉMULSION DE CURRY VERT



Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 60 minutes

Ingrédients

400 g de bulots
½ oignon
1 carotte
1 branche de céleri
6 grains de poivre noir
1 verre de vin blanc
5 cl d'huile d'olive
600 g de petits pois
35 g de beurre
2 échalotes
25 g de gingembre
20 g de curry vert
1 boîte de lait de coco non sucré
50 g de lait entier
Sel et piment d'Espelette

Préparation

Dans une casserole d'eau, portez les bulots à ébullition et écumez. Ajoutez l'oignon, la carotte et le céleri taillés en morceaux grossiers, le poivre et le vin blanc. Faites cuire environ vingt minutes à frémissement, puis laissez refroidir le tout.
Sortez les bulots de leur coquille, enlevez la partie noire et l'extrémité dure.
Roulez-les dans un peu d'huile d'olive et de piment d'Espelette.
Faites cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant vingt minutes.
Passez-les sous de l'eau glacée.
Réservez-en cinquante grammes et mixez le reste jusqu'à obtention d'une mousse lisse.
Ajoutez les deux tiers du beurre et rectifiez l'assaisonnement.
Faites suer dans une casserole les échalotes ciselées avec le reste de beurre. Ajoutez le gingembre haché puis le curry. Déglacez avec le lait de coco et le lait entier. Portez à ébullition puis laissez refroidir pendant vingt minutes. Passez au chinois.
Au moment de servir, déposez la mousse au fond de chaque assiette, puis disposez les bulots et les petits pois entiers. Émulsionnez la sauce au curry avec un mixeur et versez-la sur les bulots.

> “Enfant, je mangeais les petits pois crus sur pied”



“La variété des primeurs relance ma créativité”

CAROTTES NOUVELLES AUX AGRUMES ET CRUMBLE

Pour 6 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 15 minutes

Ingrédients
6 carottes jaunes
6 carottes violettes
3 carottes orange
1 botte de petites carottes fanes
30 g de graisse de canard
90 g de beurre
5 tranches de pain d’épice
50 g de chapelure brune
20 g de farine
2 cuillerées à soupe de sirop d’érable
1 orange sanguine
1 citron
½ pamplemousse
10 cl d’huile d’olive
Gingembre ou cumin en poudre
Sel, fleur de sel et piment d’Espelette

Préparation
Lavez les carottes et réservez-en une de chaque couleur. Assaisonnez les jaunes et les violettes de graisse de canard et de sel puis roulez-les dans une feuille de papier de cuisson. Faites cuire au four à 160 °C pendant trente-cinq minutes et détaillez-les en tronçons.
Faites cuire les carottes orange et fanes dans de l’eau bouillante salée pendant vingt minutes. Égouttez-les bien et mixez-les jusqu’à obtention d’une purée très lisse. Incorporez la moitié du beurre et rectifiez l’assaisonnement.
Mixez le pain d’épice et mélangez-le avec la chapelure, la farine et le reste de beurre. Versez dans un plat et enfournez à 160 °C pendant vingt minutes. Laissez le crumble refroidir et émiettez.
Dans une casserole, versez le sirop d’érable et un peu de gingembre haché (ou une pincée de cumin en poudre), portez à ébullition. Déglacez avec le jus des agrumes et laissez réduire à feu doux jusqu’à l’obtention d’un jus sirupeux.
Taillez des copeaux à l’aide d’un Économe dans chacune des carottes crues. Déposez un cordon de jus et une grosse larme de purée dans chaque assiette, puis les carottes cuites taillées en biseau. Parsemez de crumble et de copeaux de carottes crues assaisonnés d’huile d’olive, de fleur de sel et de piment d’Espelette.

DESSOUS CHIC

Une jolie culotte à rayures ou à dépareiller au gré de ses envies !
DIM. Pocket Casual. À partir de 15 € le lot de 2 boxers. dim.fr.



SOIN DES YEUX

Cette crème bio anti-âge active la micro-circulation de la peau fragile du contour de l'œil.
CENTIFOLIA. Soin Contour des Yeux. 22,90 € les 15 ml. centifoliabio.fr.

BB CRÈME BIO

Des pigments naturels, des actifs végétaux pour une BB crème 100 % bio.
D.PLANTES. BB Crème D-3 Like, teint clair ou teint foncé. 24 € les 40 ml. dplantes.com.



SOULIERS D'ARGENT

Une ballerine blanche avec une pointe argentée pour briller en société.
MADELEINE. 165 €. madeleine.fr.



BALANCE 2.0

En plus du poids et de l'IMC, ce pèse-personne impédancemètre analyse les masses hydrique et musculaire, et synchronise les données sur l'appli pour Smartphone My Terraillon, pour un suivi sur le long terme.
TERRAILLON. Web Coach Pop. 99,99 €. terraillon.fr.

BONNE MINE IMMÉDIATE

Très concentré en actifs, trois gouttes de cet autobronzant mélangées à sa crème de jour suffisent à donner un hâle naturel sans risque de laisser des traces.
CLARINS. Addition Concentré Éclat. 25 € les 15 ml.

LE POUSSIN DE PÂQUES

Mignon et gourmand, cet adorable poussin de chocolat au lait sera délicieux à déguster.
LINDT. Moulage poussin. 3,50 € les 100 g. En grandes surfaces.



DR PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



SCULPTER SES FORMES

Ce soin à la texture gel très fraîche raffermit la silhouette et contribue à limiter l'effet peau d'orange.

BIOTHERM. Body Sculpter. 36 € les 200 ml. En pharmacies et parfumeries.

POUDRE SOLAIRE

Cette poudre compacte unifie le teint et protège des premiers rayons du printemps.

VICHY. Compact Embellisseur SPF 30. 17,70 €. En pharmacies et parapharmacies.

PLEIN SOLEIL

Pour les 30 ans de la Terracotta, la poudre culte est gravée d'un soleil flamboyant dans un écrin collector en bois précieux.

GUERLAIN. Terracotta Sun Celebration en édition limitée. 65 €. En parfumeries et grands magasins.



CHEVELURE SOYEUSE

Les huiles d'argan et d'amande de cet après-shampoing facilitent le démêlage sans alourdir les cheveux.

TIMOTEI. Après-shampooing Huiles Précieuses. 3 € les 300 ml. En grandes surfaces.

LIFTING COSMÉTIQUE

Ce baume de nuit à l'acide hyaluronique s'applique avec un disque de massage et une gestuelle simple qui décuple les effets du soin.

LANCÔME. Renergie French Lift. 142,10 € les 50 ml. En parfumeries et grands magasins.

VOITURE DE L'ANNÉE

La nouvelle 308 a été élue « Car of the year 2014 » par un jury de journalistes européens.

PEUGEOT. 308. À partir de 17 950 €. peugeot.fr.



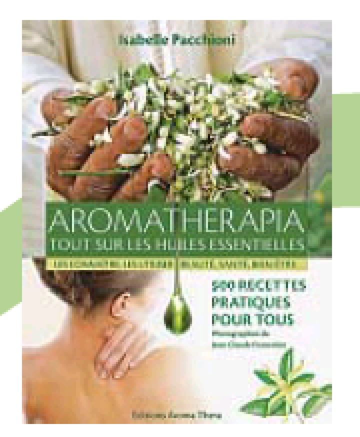
AROMATHÉRAPIE CONTRE LE RHUME

Ce cocktail d'huiles essentielles naturelles (menthe poivrée, eucalyptus, girofle…) dégage les voies respiratoires et soulage les symptômes des allergies du printemps.

LHEA. Les Huiles Essentielles Allié. 9 € les 10 ml. lhea.fr.

Adieu la cellulite !

SOURCE D'ANGOISSE POUR LA MAJORITÉ DES FEMMES, LA CELLULITE PEUT ÊTRE VAINCUE DE FAÇON EFFICACE ET 100 % NATURELLE GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES.



LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

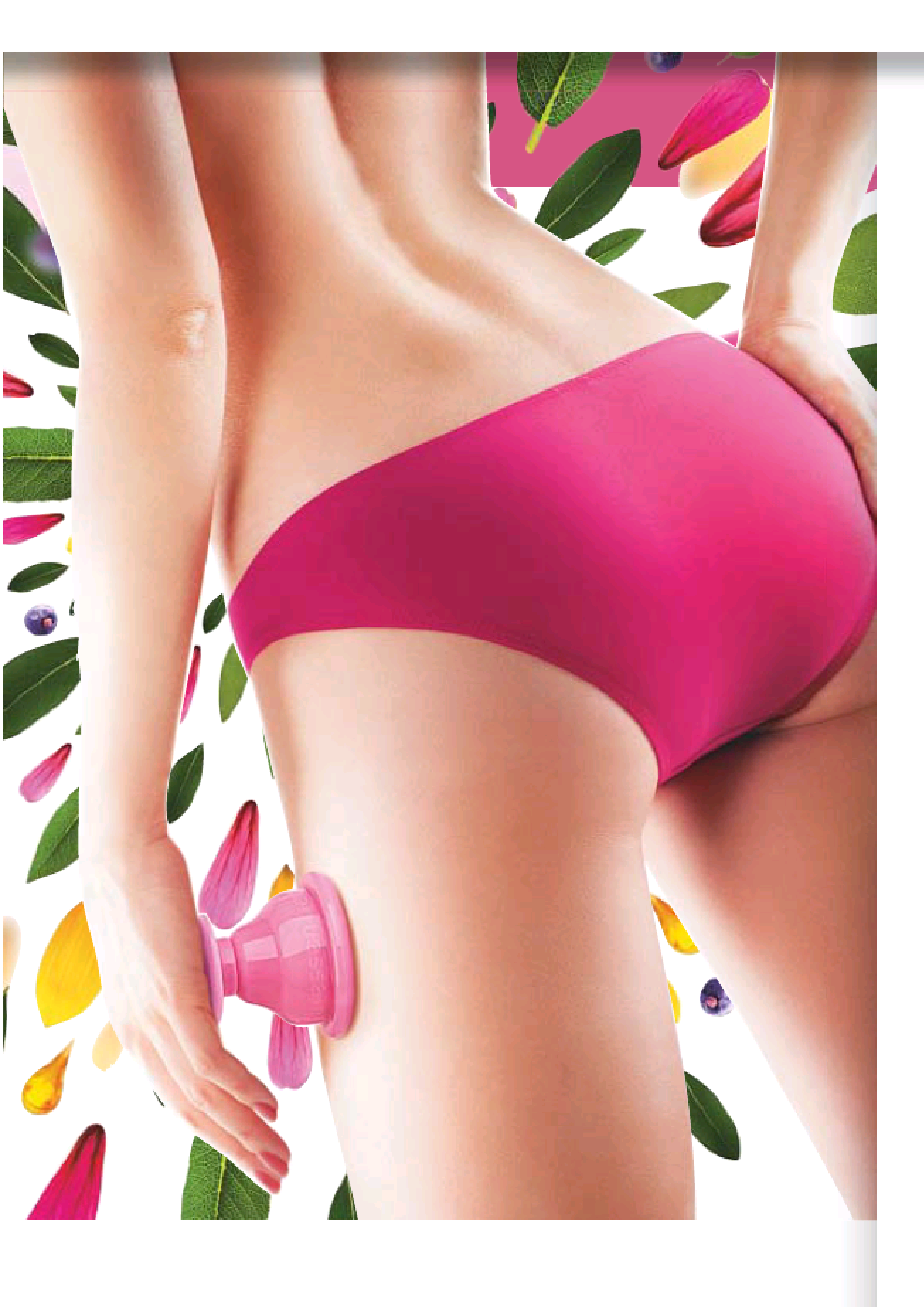
Auteure d'*Aromatherapia – Tout sur les huiles essentielles*, Éditions Aroma Thera, 2011.

« Pour prolonger l'action de l'Huile sèche Minceur, vous pouvez vous préparer un bon bain avec un autre allié anti-cellulite : le Bain Puressentiel Minceur aux 18 huiles essentielles. Mon astuce : un massage dans l'eau avec la Ventouse Puressentiel Celluli VAC® vous permettra d'allier l'effet relaxant du bain et l'efficacité de ce palper-rouler manuel et naturel. N'oubliez pas de respecter le sens de la circulation : du bas vers le haut ! »

L'excès de cellulite est un problème de plus en plus courant, essentiellement pour les femmes. En effet, la structure de leur tissu épidermique, différente de celle des hommes, favorise le stockage des lipides. Au moindre excès, les adipocytes – les cellules graisseuses – accumulent le surplus et peuvent ainsi atteindre jusqu'à 50 fois leur taille initiale ! En cause, le terrain génétique qui, selon les cas, prédispose à une dégradation plus ou moins rapide du réseau de fibres collagènes, provoquant une rétention d'eau parfois très importante, généralement accompagnée d'une insuffisance des systèmes veineux et lymphatique. Et, avec le temps, la peau perd de son élasticité, ce qui rend la cellulite plus visible.


Le géranium, plaisir des yeux, est un allié privilégié de la peau.

Le secret des huiles essentielles : des milliers de molécules actives qui agissent en synergie, sur tous les fronts en même temps ! Avec un atout supplémentaire : elles agissent vite, bien et longtemps, pour s'installer au cœur du problème et produire un effet durable en profondeur. Il y a six ans, l'équipe de recherche du laboratoire Puressentiel a réussi à mettre au point une formule unique d'huiles essentielles qui, à la fois, a une action sur les cellules graisseuses, restructure le réseau de collagène et réduit le phénomène de fibrose en cause dans les cas de cellulites rebelles ou anciennes. C'est ainsi que l'Huile sèche Puressentiel Minceur aux 18 huiles essentielles a pu séduire les utilisatrices les plus exigeantes dès son lancement, et est toujours en croissance dans le top 5 des



DES SOLUTIONS EFFICACES POUR…



ÉLIMINER LES CAPITONS

Plébiscitée par les femmes et n° 1 des produits minceur vendus en pharmacie dans le marché de l'aromathérapie, **l'Huile sèche Puressentiel Minceur est un élixir surconcentré** de 18 huiles essentielles qui agissent en synergie dès l'application. Ensemble, elles déstockent les graisses, l'eau et les toxines, stimulent la microcirculation, améliorent la structure de la peau, et ont une action « longue durée » sur les adipocytes. Cette formule unique **traite donc de façon rapide, durable et efficace les capitons**, même déjà installés, tout en permettant à la peau de retrouver fermeté et élasticité.

soins anti-cellulite en pharmacie[1]. Son efficacité est scientifiquement prouvée. Elle a en effet donné des résultats remarquables sur la cellulite déjà installée et les capitons lors d'un test d'usage chez 20 femmes de 25 à 60 ans qui ont utilisé cette Huile sèche Puressentiel Minceur 2 fois par jour pendant deux mois : 80 % d'entre elles ont vu une diminution de la masse graisseuse[2], 95 % ont observé une réduction de la cellulite[3], 95 % ont apprécié l'efficacité anti-eau[2], et 100 % ont trouvé leur peau raffermie[3] !

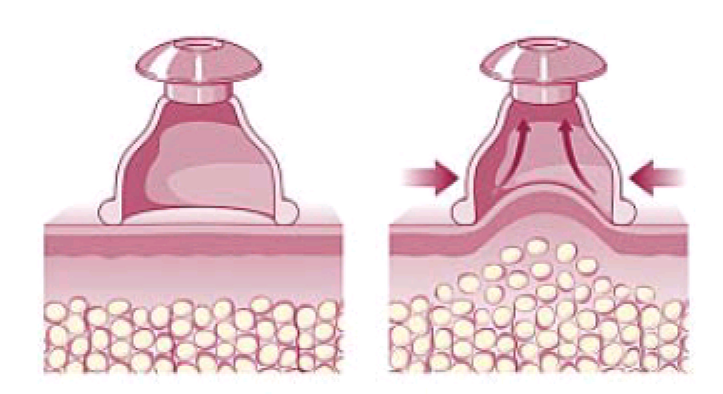
(1) Marché anti-cellulite (Topiques) - IMS - cumul annuel mobile août 2013.
(2) Évaluation instrumentale.
(3) Évaluation clinique par un dermatologue.
(4) Étude clinique et test d'usage – 20 femmes – 28 jours d'utilisation de l'Huile sèche Puressentiel Minceur + Ventouse Celluli VAC®

Illustration Thierry Delétraz

GAGNER LA GUERRE CONTRE LES ZONES HYPER REBELLES



NOUVEAU ! Conçue et brevetée par Puressentiel, **la Ventouse Celluli VAC®**, accompagnée de ses **2 Huiles sèches Puressentiel Minceur,** est d'une efficacité redoutable contre tous les types de cellulite, même rebelle ou ancienne. Elle permet d'effectuer soi-même, très facilement, un massage « palper-rouler » avec des résultats visibles[4] chez les utilisatrices les plus exigeantes. **Coffret Puressentiel Minceur Anti-Cellulite,** en pharmacie.



La ventouse Celluli VAC® est un véritable « aspirateur à cellulite » permettant, par son action de succion/aspiration, de déloger les capitons les plus « incrustés ».

Retrouvez notre programme et tous les jours des astuces minceur sur **www.puressentielminceur.com**

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE



PRÉPAREZ VOTRE PEAU À UN BRONZAGE RADIEUX



Les consommatrices ont plébiscité :

PEELING EXFOLIANT MUSACLEAN

Réveillez l'éclat et la jeunesse de votre teint !

Banane verte, AHA et billes de jojoba, éliminent en douceur les impuretés, stimulent le renouvellement cellulaire et lissent le microrelief de la peau.

Résultats visibles[1] :

94% Il purifie sans tiraillement

91% Il unifie le teint avec un effet coup d'éclat





SÉRUM MUSALIS dès 20 ans

LISSE, PROTEGE, STIMULE

Frais et léger, ce sérum lissant hautement concentré associe les puissants antioxydants de la banane verte à des actifs détoxifiants et énergisants pour combattre les premiers signes de l'âge et réveiller l'éclat naturel de la peau.

Résultats visibles[2] :

82% Peau plus éclatante et lisse

79% Effet énergisant

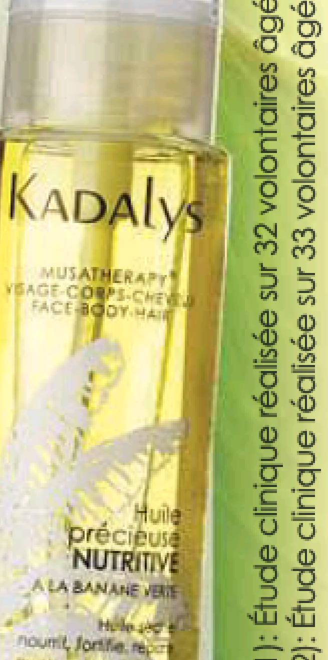
70% Premières rides lissées

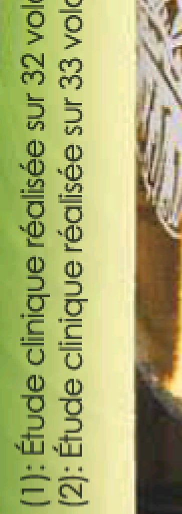
HUILE PRECIEUSE NUTRITIVE
À la Banane verte

VISAGE, CORPS ET CHEVEUX

5 huiles de beauté aux propriétés intensément nourrissantes, fortifiantes et réparatrices pour la peau et les cheveux : Banane Verte, Avocat, Jojoba, Thé vert, Rosier muscat.







(1): Étude clinique réalisée sur 32 volontaires âgés de 27 à 65 ans, pendant 21 jours d'utilisation.
(2): Étude clinique réalisée sur 33 volontaires âgés de 25 à 43 ans, pendant 21 jours d'utilisation.

HUILE PRÉCIEUSE **RADIANCE**
à la Banane jaune

Ce soin divinement parfumé est l'allié idéal pour renforcer les défenses de la peau avant l'été.

Un cocktail inédit de cinq huiles végétales précieuses : Banane jaune, Grenade, Macadamia, Buriti et Roucou ; aux propriétés intensément anti-oxydantes, régénérantes et apaisantes.

L'huile RADIANCE nourrit la peau et la prépare naturellement à capturer l'éclat du soleil. Elle s'utilise également après exposition au soleil pour prolonger le bronzage et aider à renforcer la peau et les cheveux.

0% Parabens, phenoxyethanol, parfums de synthèse, colorants, huiles minérales

VISAGE - CORPS - CHEVEUX







En pharmacies et parapharmacies.
www.kadalys.com

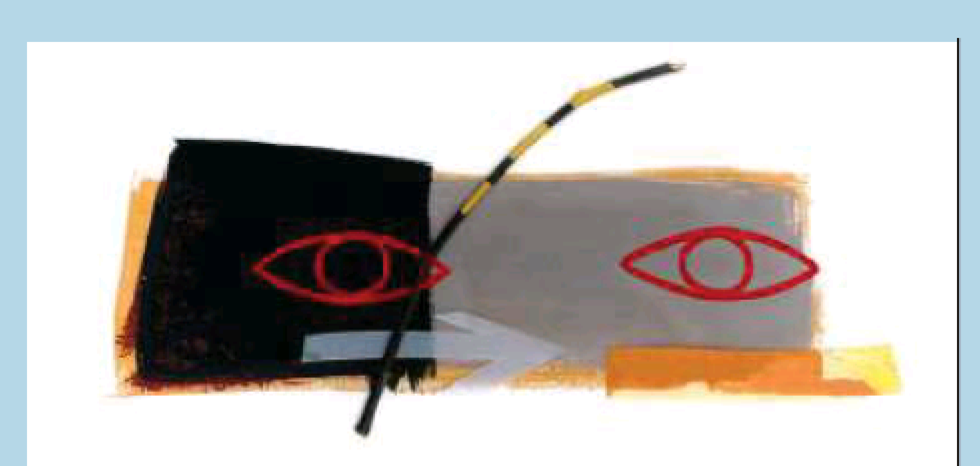
LA 1ÈRE MARQUE DE COSMÉTOLOGIE NATURELLE AUX ACTIFS DU BANANIER

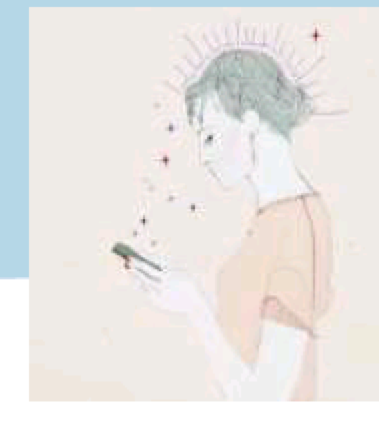
KADALYS

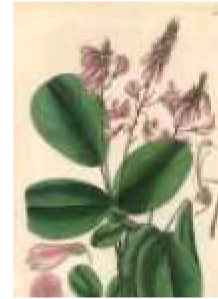
COORDONNÉ PAR PATRICIA SALMON TIRARD

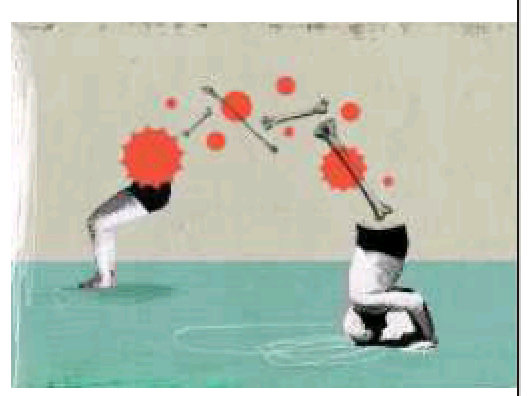
MA SANTÉ AUTREMENT

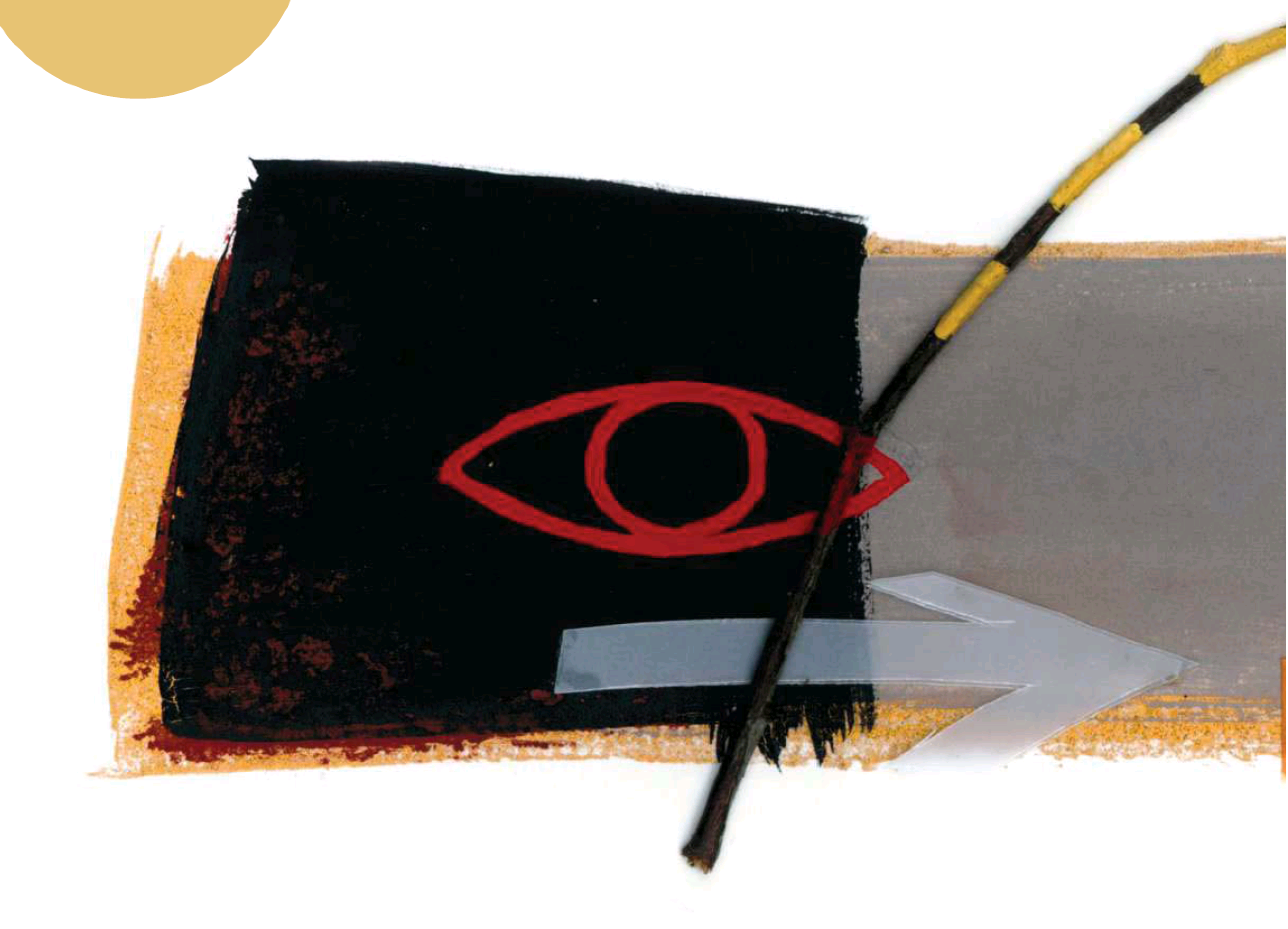
ÊTRE ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE







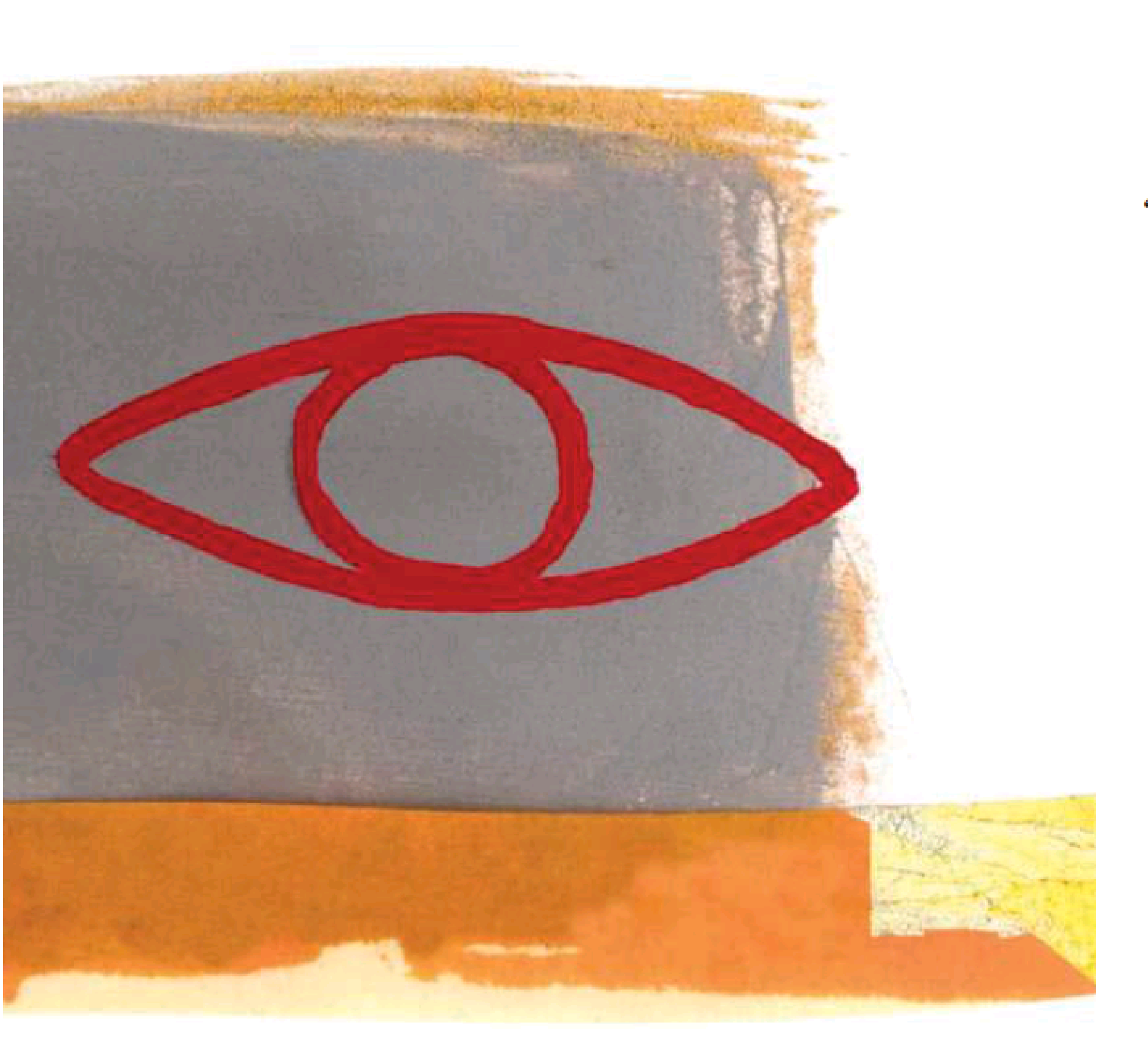




L'EMDR
UNE TURBOTHÉRAPIE POUR TOUS ?

MONIQUE PRUDENT





La sortie du dernier livre de Francine Shapiro, découvreuse de l'EMDR, confirme ce que les spécialistes expérimentent depuis dix ans : **la technique des va-et-vient oculaires n'est pas réservée aux grands traumatismes** mais peut répondre à de nombreuses demandes thérapeutiques.

PAR **MARIE L'HERMET**

À 32 ans, Anne-Claire a fait une fausse couche au cinquième mois de sa grossesse. « L'échographiste m'a dit : "Je n'entends pas le cœur du bébé." Pendant des mois, chaque fois que cette petite phrase résonnait dans ma tête, je m'effondrais en larmes », confie-t-elle. Jean-Jacques, 52 ans, a, lui, subi un accident de la route. Par la suite, des bouffées d'angoisse le submergeaient dès que retentissait une sirène de pompiers, la même qu'il avait entendue ce jour-là. Quant à Alice, 7 ans, elle s'est couverte d'eczéma puis a refusé d'aller à l'école. Jusqu'à ce que ses parents apprennent que des camarades l'avaient enfermée dans les toilettes, lui faisant croire que personne ne viendrait la délivrer. Ces témoins ont un point commun : leur recours à l'EMDR. Anne-Claire, Jean-Jacques et Alice ont vu leurs symptômes disparaître après quelques consultations. Chacun peut être tenté par cette thérapie. C'est d'ailleurs le principal enseignement du dernier livre de Francine Shapiro (« Pour aller plus loin » p. 164), découvreuse de la technique. Bien sûr, depuis dix ans, nous nous sommes familiarisés avec cet outil – *eyes movement desensitization and reprocessing,* en français « désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires » – qui permet la reprogrammation des circuits de mémoire du cerveau, par le biais, notamment, de va-et-vient oculaires (encadré p. 164). Mais beaucoup conservent l'idée qu'il est destiné aux souvenirs particulièrement traumatisants – violences, abus sexuels, accidents, décès, catastrophes naturelles, attentats… –, sans doute parce que les grands organismes mondiaux de santé[1] ont validé cette indication spécifique de syndrome post-traumatique intense. Mais c'est oublier un peu vite la genèse de la découverte de cette méthode.

Une découverte fortuite

En 1987, l'Américaine Francine Shapiro est assise au bord d'un lac, assaillie d'idées noires. Quand elle se lève, quelques minutes plus tard, elle réalise que ses pensées sont plus légères. S'interrogeant sur ce qui a pu se passer, elle réalise qu'elle a suivi des yeux les allers-retours de vols d'oiseaux au-dessus du lac. Lorsqu'elle teste, auprès d'amis, ce va-et-vient des yeux, elle constate que tous sont soulagés de leurs pensées ou de leurs émotions négatives. En 1989, elle conduit une étude auprès de vétérans du Viêt Nam. En 2001, la thérapeute présente sa méthode dans son livre *Des yeux pour guérir*[2]. Spécialiste des liens entre cerveau et émotions, le neuropsychiatre David Servan-Schreiber introduit cette « turbothérapie » en France. En 2002, il crée >>>

COMMENT ÇA MARCHE

À l'issue d'un certain nombre d'entretiens préparatoires, le praticien demande au patient de se concentrer sur une émotion ou sur un souvenir négatif. Puis il commence une série de stimulations bilatérales alternées (SBA) qui connectent les deux côtés du cerveau, soit par des mouvements oculaires, soit par des stimulations tactiles (le *taping*), par exemple sur les bras du patient, droit et gauche alternés. Entre chaque série de stimulations, le patient est alors invité à remarquer les changements émotionnels qui se produisent dans son corps et les images qui lui viennent. « Les SBA mettent en œuvre un pouvoir d'autoguérison du cerveau, explique Christophe Marx, formateur et praticien. Les circuits de traitement de la mémoire vont être reconfigurés de façon à ce que le souvenir traumatisant, conscient ou pas, ne soit plus douloureux. Que son évocation n'entraîne plus d'émotion négative. Les SBA vont permettre de faire monter le souvenir au niveau du cortex. Et le cerveau va mettre en route une reprogrammation de ses zones de mémoire. »

>>> l'Institut français d'EMDR et, en 2003, fait la promotion de la méthode dans son best-seller, *Guérir*[3].

« Depuis dix ans, confirme le Dr Christophe Marx, formateur et praticien accrédité EMDR France[4], des études ont démontré que cette technique peut agir dans des domaines aussi variés que la dépression, le manque de sûreté intérieure, des troubles comme l'énurésie ou les acouphènes. Force est de constater que les problèmes psychologiques sont souvent consécutifs à des traumatismes non "retraités", qu'ils soient ponctuels ou répétés. » C'est aussi ce qu'avance l'ouvrage de Francine Shapiro. Vingt années d'expérimentations lui ont apporté la preuve que ces fonctionnements peuvent être désamorcés de la même façon.

Une technique à succès

Aujourd'hui, les spécialistes assurent qu'il n'est même pas nécessaire de raconter un traumatisme. À quelques mois de prendre sa retraite d'enseignante, Anne, 62 ans, ne souffrait d'aucune pathologie particulière. « Soudainement, j'ai éprouvé des sensations pénibles d'étouffement, d'oppression, des palpitations. » Elle commence alors une thérapie EMDR : « Les premières séances ont été comme des tempêtes : sanglots irrépressibles, manque d'air, tremblements… Mais, dès le début, j'ai constaté la régression progressive des symptômes. Tout s'est passé comme si ces séances avaient ouvert l'accès aux causes de mal-être, de culpabilité, d'absence de reconnaissance que, faute de pouvoir éliminer, j'avais enfouies sous un métier qui m'avait consacrée aux autres. Je crois que mon corps, le premier à réagir, a compris que, cette "couverture" disparaissant avec la retraite, j'allais être rattrapée par mon mal-être. » Sur le Net, les forums fourmillent de témoignages enthousiastes pour la méthode. Un peu trop, selon les praticiens. L'outil est si puissant et, a priori, si facile à utiliser que l'association EMDR France est extrêmement vigilante sur l'accompagnement psychologique à conduire afin d'éviter dérives et charlatans. Par ailleurs, elle accrédite des professionnels, à la seule condition qu'ils aient le titre de psychothérapeute tel qu'il est défini par le décret du 20 mai 2010, ce qui écarte nombre de ceux que l'on appelle désormais psychopraticiens. C'est pourquoi il est aujourd'hui possible de trouver des techniciens spécialistes des stimulations bilatérales alternées sous d'autres noms. « L'EMDR est une technique hypnotique, précise Lili Ruggieri, hypnothérapeute. À partir du moment où on utilise les émotions pour mobiliser de nouvelles réponses de l'inconscient, on est dans l'hypnose. Mais il faut être suivi par un thérapeute qui sache accompagner la montée émotionnelle dans un cadre sécurisant pour le patient. Que la technique utilisée soit l'EMDR, le Ritmo (retraitement de l'information traumatique par les mouvements oculaires) ou l'IMO (intégration par les mouvements oculaires), lui seul saura soutenir la parole qui peut surgir de l'émotion. » La règle est la même pour toutes les thérapies : si vous ne vous sentez pas soutenu, contenu et sécurisé par votre thérapeute, cherchez-en un autre.

1. *L'Inserm en France (2004), l'American Psychiatric Association (2004), le National Institute for Clinical Excellence du Royaume-Uni (2005).*
2. Des yeux pour guérir *de Francine Shapiro et Margot Silk Forrest (Points, 2014).*
3. Guérir *de David Servan-Schreiber (Pocket, "Évolution", 2011).*
4. *emdr-france.org.*

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Dépasser le passé, se libérer des souvenirs traumatisants avec l'EMDR*** de Francine Shapiro. Utiliser cette technique comme soutien pour apaiser une trop grande émotivité, c'est ce que propose l'auteure dans cet ouvrage (Seuil, 2014).
L'EMDR de Christophe Marx. L'histoire, la méthode et les techniques pour se libérer de ses traumatismes et dépasser ses blocages (Eyrolles, 2013).



MON RÉVÉLATEUR DE BIEN-ÊTRE

Je suis bien dans mon corps !



MINCEUR

Pour répondre aux attentes trop souvent déçues des femmes désireuses de se délester de quelques rondeurs avant l'été, Phyderma a choisi de s'appuyer sur l'efficacité d'actifs reconnus pour leur capacité à mener la vie dure aux capitons. Et même si rien ne remplacera jamais une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'une activité sportive, on apprécie ce duo offrant une double réponse in & out contre la cellulite. Tremblez rondeurs !



OPÉRATION DESTOCKAGE !

Chronodraineur 24 apporte une solution d'attaque pour retrouver son poids de forme dans le cadre d'un régime minceur. À raison d'une ampoule par jour pendant deux semaines, c'est le coup de pouce idéal pour favoriser l'élimination des graisses. Son secret pour y parvenir : la parfaite conjugaison de graines de Guarana qui facilitent l'amincissement et d'Aubier de tilleul reconnu pour ses vertus drainantes. Un cocktail légèrement aromatisé à la Framboise pour que mincir rime enfin avec plaisir.

CHRONODRAINEUR
14 unicadoses de 10ml
En vente sur www.phyderma.fr

TOUT DOIT DISPARAÎTRE !

Qu'elles soient rondes ou fines, toutes les femmes partagent un ennemi commun : la cellulite. Généralement concentrée au niveau des hanches et des fesses, elle est malheureusement du genre difficile à déloger. Pour lui mener la vie dure, on mise sur Cellulimine, un gel à la double action amincissante et désinfiltrante réunissant les actifs les plus efficaces. De la Caféine, ingrédient unanimement reconnu pour son pouvoir sur la peau d'orange, les Algues Laminaires qui contribuent à la réduction des adipocytes et des stockeurs de graisses et enfin le Lierre au pouvoir drainant. Un casting de choc réuni dans une texture plaisir non collante et au parfum discret.

CELLULIMINE GEL
Tube de 150 ml
En vente sur www.phyderma.fr

[Sans Paraben]



Crédit photo : iStockphoto®.

A chacune sa *Solution Minceur* !

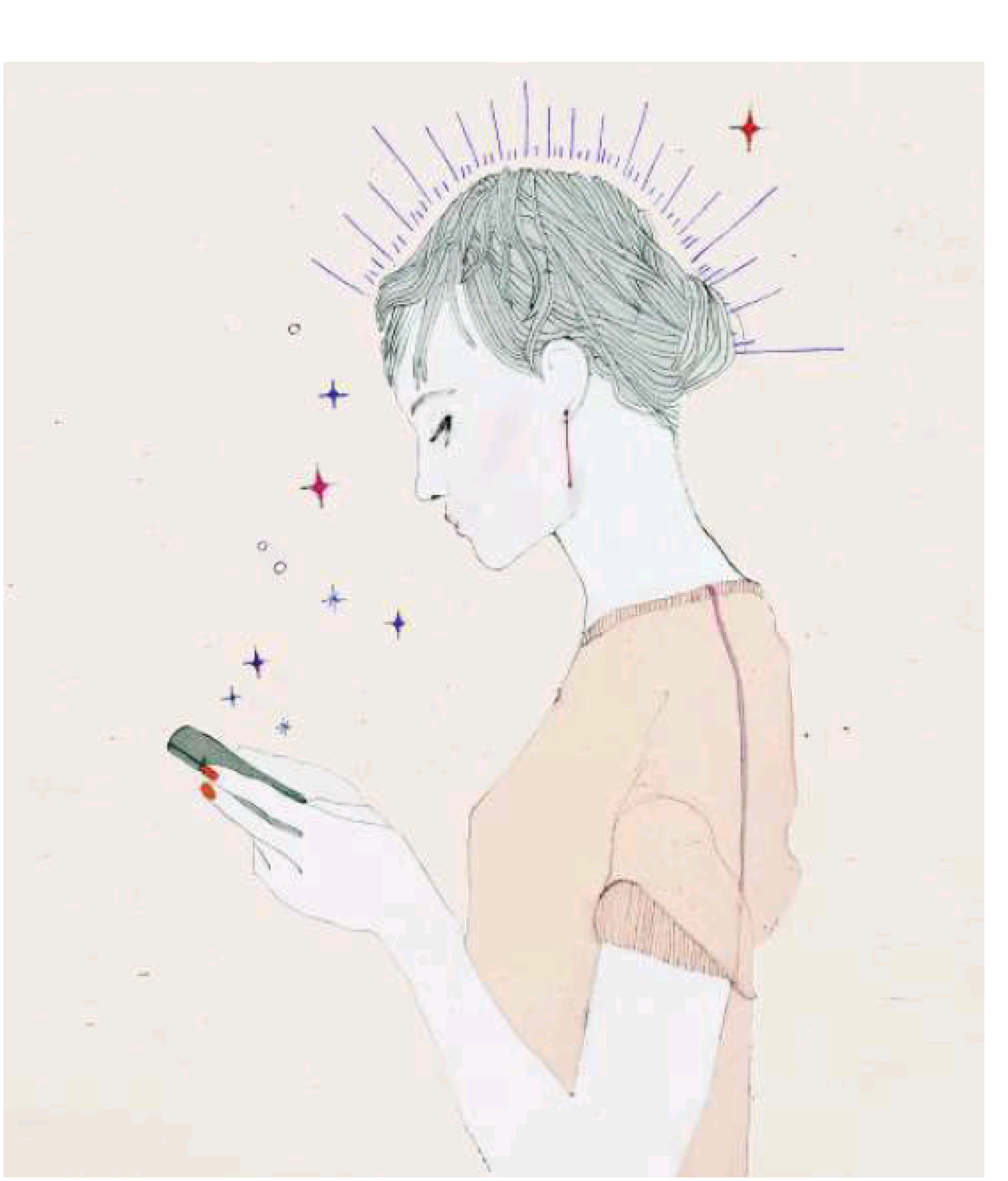
Choisissez selon vos besoins la solution minceur qu'il vous faut. Envie de perdre vos kilos superflus ? Optez pour le Programme Starter Minceur. Mener la vie dure à la Cellulite est votre objectif ? C'est le Programme Anti-Cellulite qu'il vous faut ! Et enfin, si vous avez commencé à perdre du poids et ne souhaitez pas en reprendre, le Programme Stabilisation saura vous aider.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur **www.phyderma.fr**, « LES PROGRAMMES »
ou contactez les Conseillères Phyderma par mail à l'adresse suivante : **serviceclients@phyderma.fr**

C'EST PROUVÉ

LES *ONDES* ÉLECTROMAGNÉTIQUES NE SONT PAS NEUTRES

PAR CHRISTINE BAUDRY



Perturbations du sommeil, de la fertilité et peut-être augmentation du risque de tumeur cérébrale : tout en restant très prudente, l'Agence nationale de sécurité sanitaire a conclu, en octobre 2013, après une revue des études scientifiques disponibles, que les ondes électromagnétiques pouvaient avoir un impact sur la santé humaine. Elle souhaite de nouvelles recherches, mais nous pouvons d'ores et déjà prendre certaines précautions.
Couper le WiFi dans la maison quand on ne s'en sert pas et remplacer les téléphones Dect[1] par des appareils filaires. Éviter de garder son mobile allumé dans la poche et, pour les femmes enceintes en particulier, près du ventre. Sur la table de nuit, l'éteindre ou le passer en mode « avion ». Retarder au maximum l'achat d'un Smartphone pour les enfants. Téléphoner avec un kit mains libres ou avec le haut-parleur.

1. Téléphones sans fil numériques améliorés.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de l'Association santé environnement France (Asef) : asef-asso.fr.

En bref

PETIT NOIR

Deux tasses de café par jour améliorent la mémoire et la longévité (université Johns-Hopkins de Baltimore, États-Unis).

PAS DANS LA TÊTE

Les douleurs de la fibromyalgie ne sont pas psychosomatiques mais bien liées à un trouble artérioveineux (Albany Medical College, États-Unis).

AU LIT !

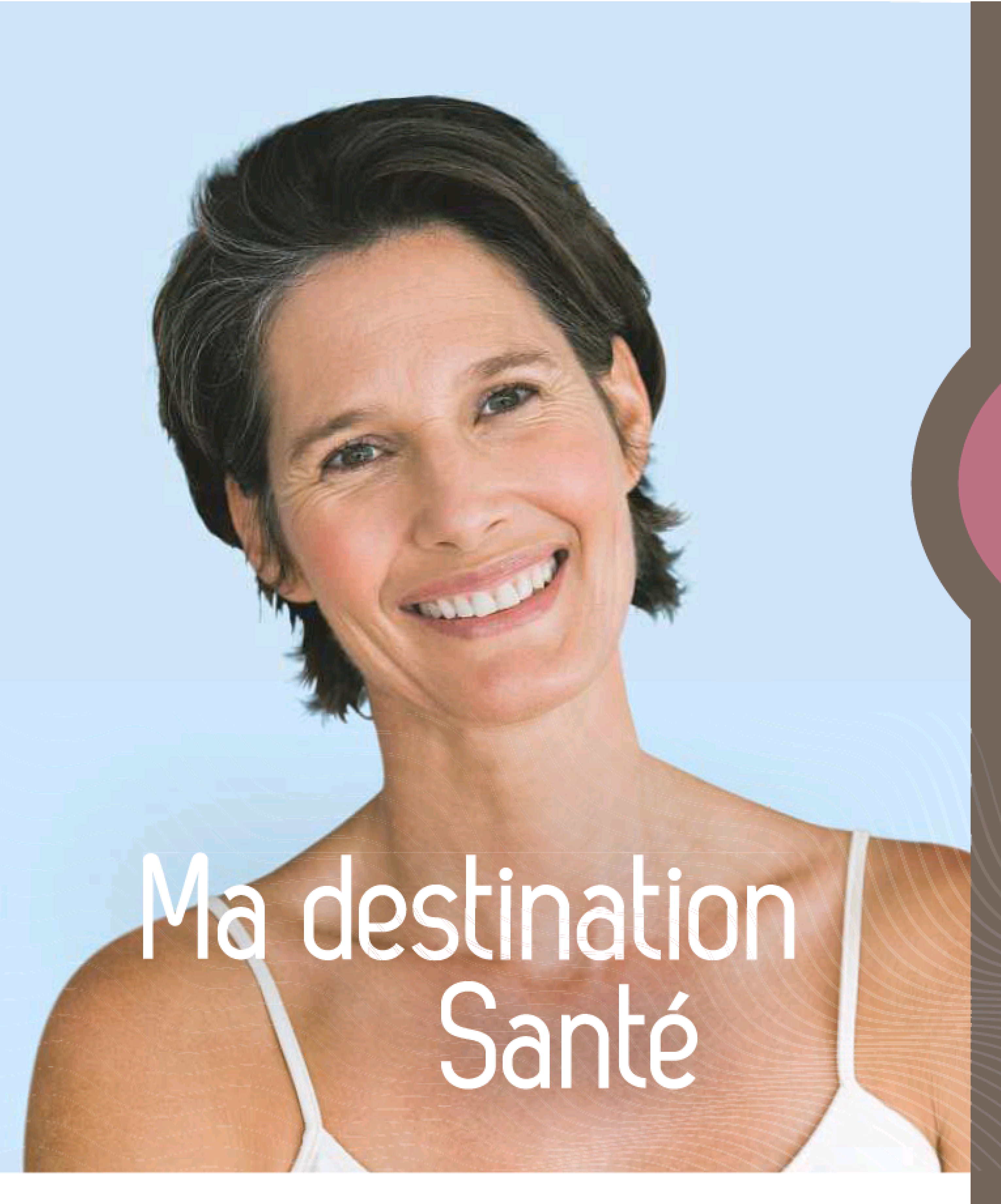
Le manque de sommeil donne envie de manger plus gras (université de Californie à Berkeley, États-Unis).

CHANTER POUR NE PLUS RONFLER

Vingt minutes de chant par jour permettent de réduire significativement le ronflement et les apnées du sommeil, d'après les spécialistes du département ORL du Royal Devon and Exeter Hospital, au Royaume-Uni[1]. Trois mois suffisent pour que le chant muscle le pharynx, dont les tissus vibrent moins sous l'effet de la respiration nocturne. Attention, toutes les vocalises ne font pas l'affaire. Il faut alterner des sons bas en « ung » et en « gah », qui partent de l'arrière-gorge. Ce chant antironflement peut être écouté sur YouTube en demandant « singing for snorers[2] ».

1. International Journal of Otolaryngology and Head & Neck Surgery, *mai 2013.*
2. « Chant pour les ronfleurs ».

ILLUSTRATION ANNABEL BRIENS CHEZ VALÉRIE OUALID POUR PSYCHOLOGIES



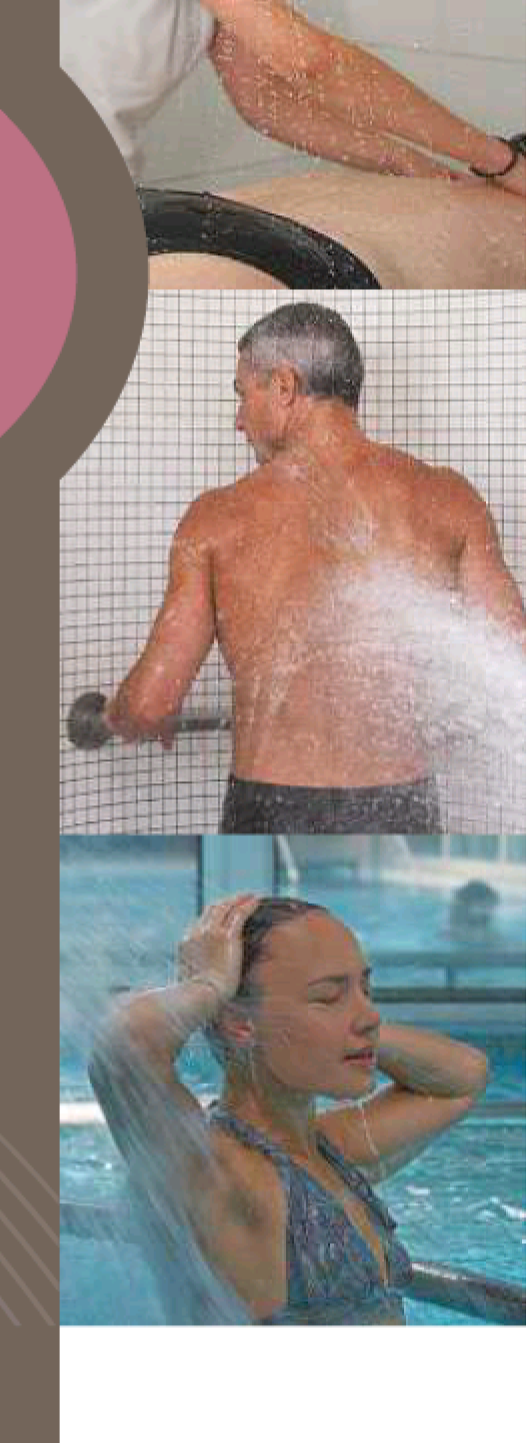
CURE THERMALE

Divonne-les-Bains

Affections psychosomatiques

Cure 18 jours Troubles Anxieux Généralisés et troubles du sommeil

Cure 6 jours anti-stress



Pour ma cure thermale, j'ai choisi Divonne-les-Bains,

entre le massif du Jura et le lac Léman : un site exceptionnel au climat tonifiant et reposant. Idéal pour apaiser mes états anxieux ! Les eaux chargées en fluor et magnésium, calmantes et équilibrantes, sont reconnues pour soigner efficacement les **affections psychosomatiques.** Mon parcours de soins personnalisé suivi par des médecins et kinésithérapeutes attentifs et compétents s'est déroulé dans une atmosphère relaxante et conviviale. J'ai bénéficié de nombreuses prestations de qualité pour mon plus grand bien-être : piscine, jacuzzi, hammam, sauna, yoga... J'ai également profité du dynamisme de la station et de sa région. Un vrai séjour de santé, de découvertes et de plaisir. Et depuis, enfin, je me sens bien !



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION :

04 79 35 38 50

www.valvital.fr



Je désire recevoir gratuitement la brochure 2014 :

Coupon à retourner à **Valvital** - Parc Édouard Guénon - CS 90181 - 39005 Lons-le-Saunier Cedex

Nom : . . . . Prénom : . . . .
Adresse : . . . .
. . . .
Code postal : └┴┴┴┴┘ Ville : . . . .
Téléphone fixe : └┘ └┘ └┘ └┘ └┘ Téléphone portable : └┘ └┘ └┘ └┘ └┘
E-mail : . . . .

☐ J'accepte que la Compagnie Européenne des Bains m'envoie des e-mails d'information et des offres commerciales.

LE BON RÉFLEXE

LE *DESMODIUM* POUR PROTÉGER SON FOIE

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

Cette plante est miraculeuse. Pierre Tubéry, médecin, en est persuadé lorsqu'il rapporte le desmodium en France dans les années 1970. En Afrique, il a observé ses effets positifs sur des hépatites virales sévères. La décoction des tiges coupées et des feuilles fait régresser la maladie en dix jours : l'ictère (la jaunisse), les nausées et les maux de tête disparaissent, les transaminases[1] se normalisent… Le desmodium permet aux cellules hépatiques de résister au virus.



D'OÙ VIENT-IL ? De la famille des fabacées, cette plante vivace, qui s'enroule autour des palmiers ou des cacaoyers d'Afrique équatoriale, est traditionnellement utilisée par les guérisseurs. Plusieurs espèces de desmodium existent, mais aucune ne concentre autant d'actifs que le *Desmodium adscendens.*

QUELS SONT SES BIENFAITS ? Le desmodium régénère les cellules du foie. Cet organe majeur intervient dans différentes fonctions vitales : digestion, régulation hormonale, métabolisme des graisses. C'est aussi l'usine de purification de l'organisme : il dégrade et évacue les toxiques (déchets naturels, médicaments, alcool, métaux lourds). Les hépatites virales et médicamenteuses entraînent un dérèglement du foie que le desmodium atténue. Les médecins en prescrivent aussi à leurs patients sous chimiothérapie. Mais, pour les naturopathes, la plante a bien d'autres vertus. Notamment en cas de fatigue associée à une perte d'appétit ou des difficultés de digestion (gaz, ballonnements), de problèmes de peau (eczéma, psoriasis, et même acné), de maladie ORL à répétition (bronchite, sinusite), de perturbations hormonales, d'allergie (urticaire, asthme). Tous ces signes témoignent d'un foie fatigué par une mauvaise hygiène de vie (stress, malbouffe, excès d'alcool).

QUI PEUT EN PRENDRE ? Les personnes de plus de 15 ans, à l'exception des femmes enceintes ou allaitantes. Il peut provoquer diarrhées et légères nausées qui disparaissent à l'arrêt du traitement.

SOUS QUELLE FORME ? En décoction, en gélules ou en concentré[2]. En cas de problèmes digestifs, vous pouvez faire bouillir dix grammes de la plante séchée dans un litre d'eau pendant un quart d'heure et consommer cette décoction tout au long de la journée. L'idéal est de consulter votre médecin ou un naturopathe, qui reconnaîtra les signes (teint, langue, haleine…) d'un foie défaillant.

1. Enzymes dont la concentration est anormalement élevée lors de l'inflammation du foie.
2. Desmopar (desmopar.com), Fitoform (fitoform.com), Santarôme Nature (santarome.fr).

Merci à Françoise Treilhou, naturopathe et nutritionniste.



J'ESSAIE OU PAS ?

LA MÉTHODE *FELDENKRAIS* POUR PRENDRE CONFIANCE EN SOI

PAR AGNÈS ROGELET

LE PRINCIPE Découvrir par vous-même comment de nouvelles façons de bouger génèrent une sensation de confiance. Moshé Feldenkrais (1904-1984), physicien et professeur de judo, créa sa méthode dans les années 1940 en soignant son genou blessé. Pour lui, une attitude bien « ajustée » se reflète sur les plans à la fois physique et mental. Cet « usage de soi » sans tension ni douleur ne peut s'acquérir que sur la base de notre ressenti. Le praticien ne montre donc pas ni ne corrige les mouvements : il indique oralement les enchaînements à effectuer couché, assis ou debout, jusqu'à ce qu'ils nous soient agréables. Le plaisir favorise un meilleur ancrage. À terme, notre répertoire gestuel s'étoffe, ce qui permet d'évoluer avec plus d'aisance.

LA SÉANCE Plutôt qu'une leçon collective, appelée « prise de conscience par le mouvement », mieux vaut, pour commencer, une séance individuelle dite « d'intégration fonctionnelle ». Première question du praticien : « Qu'est-ce qui vous fait dire que vous manquez de confiance en vous ? » Votre réponse conduit à l'exécution d'un geste simple, comme tendre vos mains très loin vers l'avant en étant assis sur une chaise. Par peur de tomber, vous ne décollez pas de la chaise ? Le praticien vous guide alors par la voix ou le toucher, pour vous aider à ressentir vos appuis au niveau du bassin et des pieds. Peu à peu, cette sensation de solidité permet d'intégrer qu'il est parfois moins pénible de se lever pour aller de l'avant que de résister et rester figé.

LA DURÉE Au moins trois séances individuelles de quarante-cinq minutes à une heure (40 à 100 euros la séance). Cours collectifs (de 5 à 25 élèves) d'une heure (environ 15 euros).

AUTRES INDICATIONS Aide à la rééducation physique, apaisement des tensions (migraines, stress...), gestion des émotions et acquisition d'une gestuelle plus fine au quotidien, ou dans le cadre d'une pratique artistique ou sportive.

INCOMPATIBILITÉS Ceux qui préfèrent être guidés précisément peuvent se sentir désorientés. Ceux qui s'attachent au résultat plus qu'au processus risquent d'être déçus. Demander l'avis de son médecin en cas de pathologie grave.

TROUVER UN THÉRAPEUTE Sur le site de l'association française des praticiens de la méthode Feldenkrais (feldenkrais-france.org).

Merci à Vladimir Latocha, président de l'association Feldenkrais France.

TCHAT
La méthode Feldenkrais, pour quoi, pour qui ?
Vladimir Latocha, praticien et formateur, répond à vos questions le 9 avril entre 13 h 30 et 15 h 30
SUR PSYCHOLOGIES.COM

ILLUSTRATION MARION BROSSE CHEZ VALÉRIE OUALID POUR PSYCHOLOGIES


Evénement
au Palais des Papes
en Avignon
21 & 22 Juin 2014
L'Art d'EtreS Heureux !
Réservez votre Pass dès maintenant sur
www.art-etre-heureux.com
Bénéfices au profit de l'Association Volontariat-Inde
Renseignements : etreheureux@orange.fr - tel : + 33 (0) 4 90 39 46 95
Partenaires
BONHEUR(S) • INREES • bleu • REZOZEN • SACRÉE PLANÈTE • Voyages
Sponsors Soleil-levant - Reflets - Vivre sa Région
Un évènement organisé


ÉCOLE COMPÉTENCES
PNL D'ANNECY
Découvrez la PNL dans un cadre idyllique… au soleil
Profiter du lac et de la montagne.
UNIVERSITÉ D'ÉTÉ
Logement offert si vous vous inscrivez avant le 5 Mai 2014
Bases PNL :
• du 25 au 28 Juin 2014
• du 30 Juillet au 1 er Août 2014
Technicien : du 30 juin au 5 Juillet 2014
Praticien : du 7 au 18 Juillet 2014
Maître Praticien : du 19 au 24 août (pralognan) et toute l'année
Contactez-nous sur
www.mieux-vivre-pnl.fr
ou au 06.80.07.91.07
FORMATIONS CERTIFIÉES NLPNL
VOIR AUSSI NOS FORMATIONS SPECIALISEES
Comprendre et motiver
(réserver aux métiers de l'accompagnement) cursus complet
www.rea-active.com
DIF possible

BIBLIO *THÉRAPIE*

PAGES COORDONNÉES PAR ERIK PIGANI, AVEC ELSA GODART, CHRISTINE SALLÈS ET MARIE-FRANCE VIGOR
LIRE AUSSI PP. 34 À 38.



L'esprit est son propre médecin

J. Kabat-Zinn et R. Davidson

Depuis longtemps, le dalaï-lama s'intéresse à la science. Dans les années 1970-1980, il était déjà passionné de physique quantique et rencontrait régulièrement des physiciens, comme Jean-Émile Charon ou David Bohm, avec qui il échangeait sur les rapports entre la science et la spiritualité ; ou des neurologues, comme Francisco Varela ou Antonio Damasio, pour partager les visions communes entre le bouddhisme et les nouvelles découvertes sur l'esprit humain. Ces échanges privés ont ensuite été inscrits dans un cadre plus formel, sous les auspices du Mind and Life Institute, aux États-Unis, qui organise un séminaire de conférences et réunit chaque année des chercheurs en physique, neurosciences, biologie… Depuis dix ans, ces rencontres ont donné lieu à des échanges remarquables entre le dalaï-lama et les spécialistes qui étudient la méditation, l'un des domaines les plus à la pointe des neurosciences, et certainement le plus prometteur. Pourquoi ? Parce que l'étude en laboratoire de cette pratique révèle, au fil des études, les potentiels extraordinaires de notre cerveau, notamment l'autoguérison. Ceux qui n'ont jamais eu le temps de s'intéresser à la méditation ou qui doutent encore de ses effets trouveront dans cet ouvrage, sous-titré *Le Pouvoir de guérison de la méditation*, une excellente synthèse de ces recherches et auront un bel aperçu des ressources naturelles de notre esprit. Pour finir par découvrir que l'expérience intérieure n'est pas uniquement « subjective », comme on le croit parfois, mais a une réelle influence sur notre corps. **E. P.**

Les Arènes, 368 p., 23,80 €.

PSYCHOLOGIE



Sagesse du féminin

L. Jattiot

Analyste jungienne, Lily Jattiot constate que notre monde occidental distingue deux types d'intelligence : celle, logique et rationnelle, souvent attribuée au masculin ; et celle de l'intelligence relationnelle, plus sensible et contemplative, qui serait davantage du côté du féminin. Mais attention, il ne faut pas réduire le masculin et le féminin à l'homme ou à la femme, ce qui serait simpliste. En revanche, comme le montre l'auteure, il s'agit de redonner aux valeurs féminines toutes leurs dimensions, leur place dans la société et surtout la reconnaissance qu'elles méritent. Une lecture qui remet les élans du cœur et la spiritualité au centre de chacune de nos relations. **E.G.**

Éditions Accarias-L'Originel, 256 p., 21 €.



Dolto, l'art d'être parents

É. Brami et P. Delaroche

En bon écho à la mise au point de Claude Halmos parue dans le n° 334 de *Psychologies magazine* (novembre 2013), une psychologue et un psychanalyste de renom tordent le cou, à leur tour, aux idées reçues sur le prétendu laxisme des principes de la grande psychanalyste Françoise Dolto. Car, en matière d'éducation, il y a un avant et un après-Dolto. En s'appuyant sur ses communications essentielles bien décodées ici, les deux auteurs mettent en belle lumière ses messages sur le retour au bon sens, le respect mutuel, l'apprentissage précoce des limites, les vérités bonnes à dire et à entendre. Une lecture nette et précise pour que chaque parent puisse s'approprier du Dolto (très) bien digéré et pas du tout galvaudé, comme c'est trop souvent le cas. **M.-F.V.**

Albin Michel, 224 p., 17 €.



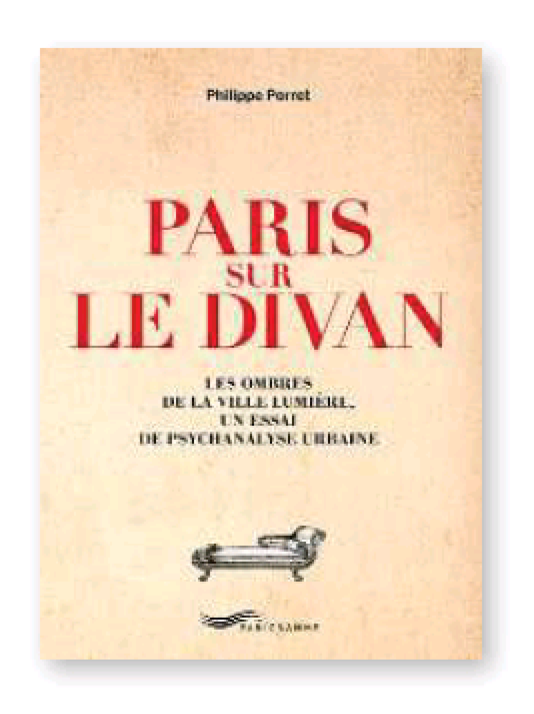
La Souplesse du dragon

C.J.-D. Javary

La résistance au changement n'érode pas que les individus, mais aussi les sociétés enracinées dans des fondements trop statiques. Mais dès que l'on y incorpore la dynamique du yin et du yang, comme l'ont fait les Chinois, le changement se révèle le moteur même de la vie. Dans cet essai, qui se lit aussi facilement qu'un récit de voyage, Cyrille J.-D. Javary nous fait découvrir les dynamiques à l'œuvre dans la pensée et la culture, à travers sa vision des mathématiques, de l'astrologie, de l'énergie (le *qi*), des idéogrammes, du chamanisme, de la famille, de la magie quotidienne... Par le grand spécialiste français du yi-king, un essai pour, littéralement, ouvrir son esprit au changement. **E.P.**

Albin Michel, 320 p., 19,50 €.

PSYCHANALYSE



Paris sur le divan

P. Porret

Paris, sujet d'analyse, voilà qui est surprenant ! Pourtant, le psychanalyste Philippe Porret ne cesse de nous convaincre des rapprochements de la capitale avec l'inconscient. « Si notre capitale, écrit-il, se laissait aller à la libre association qui constitue la règle fondamentale de la cure analytique, qu'ajouterait-elle, après avoir longuement raconté ses défaites et ses urbanisations, ses inquiétudes face aux autres capitales du monde, ses terreurs par rapport aux banlieues qui en menaceraient l'élan ? Peut-être parlerait-elle d'amour, des amants... » Entre les tumultes de l'histoire et l'imaginaire urbain, entre romance et transfert, cet ouvrage tout en finesse et en originalité nous emporte dans un tourbillon d'érudition, au cœur d'un étonnant voyage analytique. **E.G.**

Parigramme, 152 p., 14,90 €.

>>>

PSYCHANALYSE



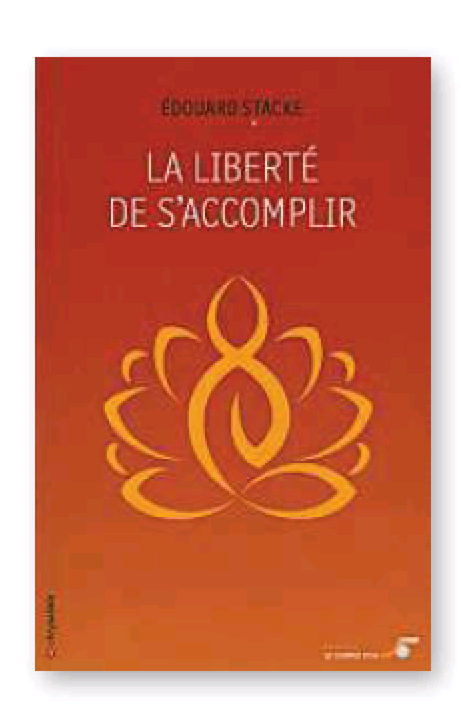
Fantasmes d'artistes

D. Sibony

Le psychanalyste et philosophe Daniel Sibony s'intéresse ici à l'origine de la création. Chacun d'entre nous s'est probablement déjà demandé ce qui peut être la source même de l'inspiration pour un artiste. Pour mieux comprendre ce processus, l'auteur aborde les œuvres de différents artistes contemporains en cherchant l'origine de ce qui les porte, de ce qu'ils aiment vraiment : leur « fantasme ». À partir des œuvres de Daniel Buren, Marc Chagall, Pablo Picasso, Anish Kapoor, Louise Bourgeois ou Gerhard Richter, il cherche à « penser la création » au travers de ces fantasmes – de reconnaissance, de vérité, de vrais désirs ou des réflexes de survie. Une lecture qui s'adresse à toute personne qui, un jour, face à une œuvre d'art, s'est demandé ce qui pousse un artiste à créer. Brillant ! **E.G.**

Odile Jacob, 240 p., 24,90 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



La Liberté de s'accomplir

É. Stacke

Peu connu du grand public, Édouard Stacke est pourtant l'un des pionniers du développement personnel et du coaching en France. Ce psychosociologue, fondateur de la société de coaching et de conseil 100 Ways, s'est appuyé sur ses trente années d'expérience pour proposer un parcours permettant de se trouver et de vivre en accord avec soi-même. On retrouvera, dans son processus en neuf parties, les étapes typiques du développement personnel – accepter d'être unique, puiser dans ses ressources, faire la paix avec soi… –, présentées avec pédagogie et complétées par des étapes plus collectives et aujourd'hui indispensables pour mieux vivre sa vie : développer une conscience globale, avoir le sentiment d'être utile, s'inscrire dans quelque chose de plus grand que soi. Une belle approche à découvrir. **E. P.**

Le Souffle d'or, 248 p., 14,50 €.



J'arrête de… (me) juger !

O. Clerc

Dans la collection de guides "J'arrête de…", ce petit programme initiatique de lâcher-prise aidera certains à cesser de tout critiquer et de se plaindre continuellement de l'existence. Il convient pour cela de devenir indulgent sans être complaisant, de (se) comprendre, de (se) pardonner pour parvenir à l'amour vrai de soi et des autres. Mais, avant de songer à ouvrir ainsi son cœur, il faut d'abord le guérir en soi, et changer de point de vue pour réduire l'écart entre ses exigences et un réel qui y satisfait rarement… Un bon entraînement à l'empathie, préfacé par Thierry Janssen. **M.-F.V.**

Eyrolles, 184 p., 11,90 €.



Le Pouvoir de la vulnérabilité

B. Brown

Et si la vulnérabilité, souvent associée à une faiblesse, était au contraire une vraie force, capable de transformer notre vie ? C'est cette idée que défend la chercheuse américaine Brené Brown dans cet ouvrage. Elle définit la vulnérabilité comme « l'incertitude, la prise de risque, l'ouverture émotionnelle ». Elle répond à des questions essentielles : qu'est-ce qui motive la peur d'être vulnérable ? Comment se protège-t-on de la vulnérabilité ? Comment l'assumer pour transformer la façon dont on vit ? Un véritable chemin pour « beaucoup oser », selon la formule de Theodore Roosevelt. Un autre livre de Brené Brown, *La Force de l'imperfection*, complémentaire de celui que nous vous présentons, vient aussi d'être traduit chez un autre éditeur (Quotidien malin Éditions, 208 p., 17 €). **E.G.**

Guy Trédaniel Éditeur, 320 p., 19,90 €.

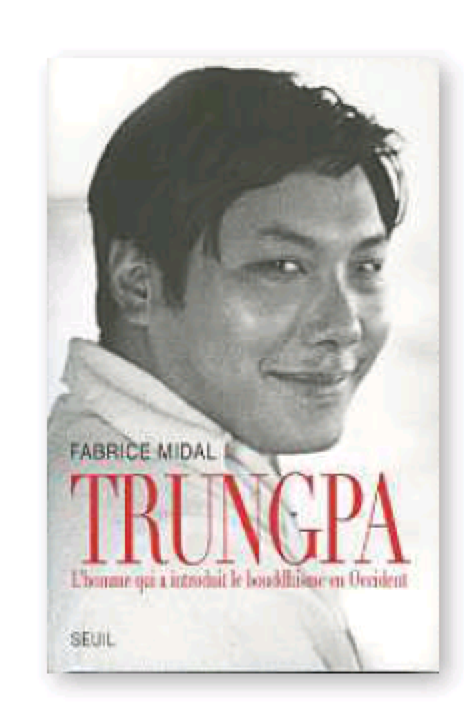
SPIRITUALITÉ

Soigner les blessures de l'enfance

L. Essique

Thérapeute et formateur, Lucien Essique est l'un des spécialistes français des constellations familiales et des thérapies énergétiques. Une expérience qu'il a mise à profit pour nous proposer un cheminement, en sept étapes, qui permettra de mieux cerner les fondements de notre personnalité. Ponctué de clés, pistes et « appuis », ce guide nous aide à identifier nos blessures anciennes, nos blocages, nos somatisations, à prendre conscience de nos résistances, de l'impact de nos émotions ; puis à devenir responsable de notre vie, à nous délier des entraves du passé, à retrouver notre énergie vitale… Une approche qui tient compte de la dimension psychologique autant que physique et spirituelle. **E.P.**

Dangles Éditions, 288 p., 20 €.



Trungpa

F. Midal

Né au Tibet, Chögyam Trungpa (1939-1987) a été reconnu comme maître réincarné à l'âge de 13 mois. Après avoir connu les honneurs dus aux plus hauts dignitaires du bouddhisme, puis l'exil suite à l'invasion chinoise de son pays, il a fondé le premier centre de pratique du bouddhisme tibétain en Écosse, en 1967. Il délivrait un enseignement des plus novateurs, considérant que le bouddhisme transmis en Occident devait naturellement donner naissance à une adaptation occidentale. En 2002, Fabrice Midal avait publié une biographie de ce maître spirituel, qui a aussi initié des milliers d'Occidentaux aux pratiques artistiques du zen. La voici rééditée, dans une version revue et corrigée. Elle accompagne la sortie d'un livre inédit en France, *Argent, Sexe et Travail* (Seuil, 320 p., 20 €), dans lequel Chögyam Trungpa précise la notion de karma. **E.P.**

Seuil, 480 p., 22 €.

>>>

SANTÉ

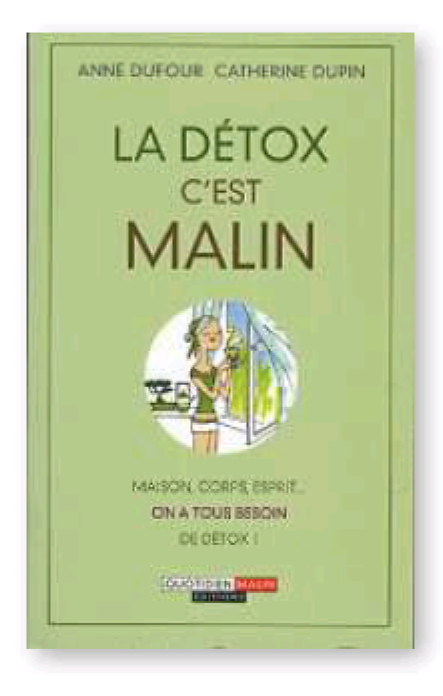


Gérer son énergie

O. Chabrillac

Vous n'en pouvez plus et vous vous sentez au bout du rouleau ? Beaucoup d'entre nous ressentent aujourd'hui cet épuisement autant physique qu'émotionnel. Naturopathe et psychothérapeute analytique, Odile Chabrillac nous propose ici une synthèse de tous les petits trucs et astuces qui peuvent nous permettre de retrouver un peu d'énergie morale et de vitalité physique : comment gérer le stress, apprivoiser ses rythmes personnels, profiter des aliments revitalisants, méditer pour libérer son esprit, utiliser les huiles essentielles... Un tout petit guide « de poche » avec l'essentiel pour remonter la pente, dans la nouvelle collection "Harmonie", que viennent de lancer les Éditions Solar. **E.P.**

Solar Éditions, "Harmonie poche", 128 p., 6,90 €.



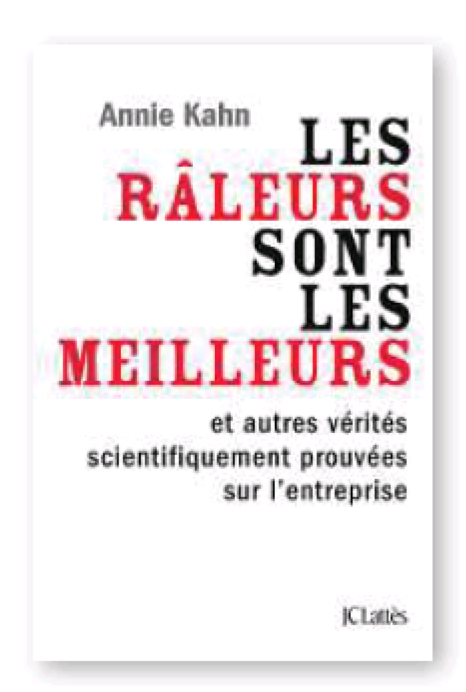
La détox, c'est malin

A. Dufour et C. Dupin

La mode de la détox ne serait-elle pas portée par un besoin de plus en plus urgent, même inconscient, de procéder à un nettoyage en profondeur de notre organisme ? À partir de cette question, deux journalistes bien connues dans le domaine de la santé naturelle ont concocté un sympathique petit guide de la détox « générale » qui recense quantité de bons gestes, de bonnes recettes et astuces pour faire la chasse aux « tox », autant sur le terrain de la santé que sur ceux de la beauté ou de l'entretien de la maison. Cures, saunas, phyto et aromathérapie, nettoyage hépatique, recettes de cuisine, hygiène, produits de beauté, produits d'entretien... : tout y est pour une initiation au bien-être sain et naturel. **E.P.**

Quotidien malin Éditions, 224 p., 6 €.

TRAVAIL



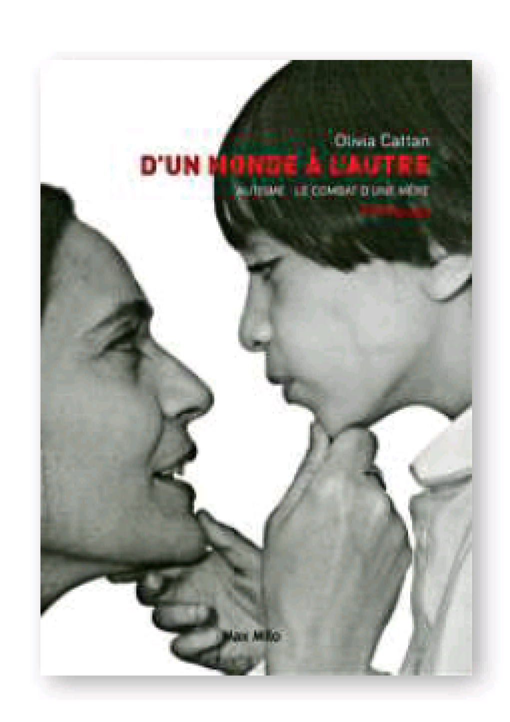
Les râleurs sont les meilleurs

A. Kahn

Nourries des travaux de psychologues et de sociologues, ces très vivantes chroniques sur le quotidien en entreprise offrent des pistes d'épanouissement personnel ou collectif aux employés comme aux dirigeants. L'auteure, ingénieure et journaliste – elle tient la chronique « Ma vie en boîte » au *Monde* –, montre par exemple qu'instaurer des pauses dans un jardin zen favorise une bonne qualité de travail, ou que mettre en place des « jeudis de la conversation » – durant lesquels tout le monde peut s'exprimer – permet d'échanger des idées rentables. Pour progresser à titre individuel, elle suggère aussi de bonnes démarches telles que travailler sa voix et ses gestes comme on le fait pour sa tenue afin de donner bonne impression. Dans la jungle professionnelle, cet ouvrage fait œuvre de coach original. **M.-F.V.**

JC Lattès, 240 p., 14 €.

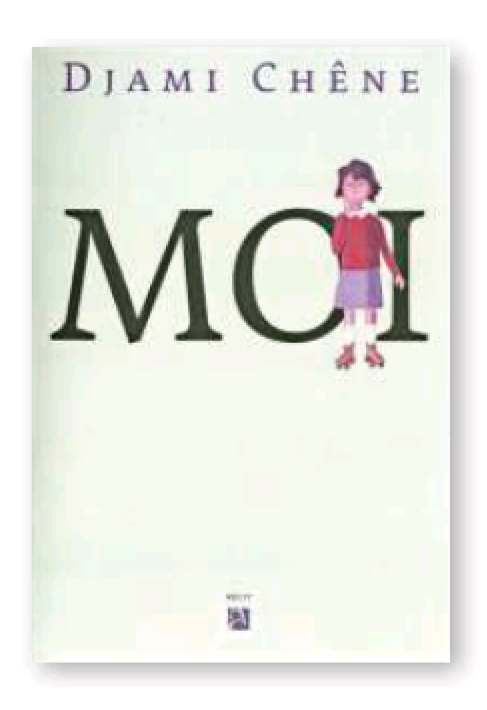
RÉCITS



D'un monde à l'autre
O. Cattan

Ce combat d'une femme pour son fils autiste ne se limite pas à cette pathologie particulière. Son témoignage de journaliste et écrivaine est emblématique de tout ce que vivent les parents découvrant un handicap au cours du développement de leur enfant. D'abord l'inquiétude et le déni précédant la réalité acceptée, puis la prise en charge de la lutte à mener. Touchante sans être excessivement protectrice, cette mère n'hésite pas à fustiger l'incompétence, le je-m'en-foutisme ou l'intérêt financier de certains pédiatres, psys en tout genre, orthophonistes ou enseignants soucieux de ne pas être bousculés dans leurs habitudes ou leurs certitudes, ou profitant carrément de la situation. L'expérience peut rendre service à tous ceux qui sont confrontés à de telles difficultés. **M-F.V.**

Max Milo, 288 p., 18,90 €.



Moi
D. Chêne

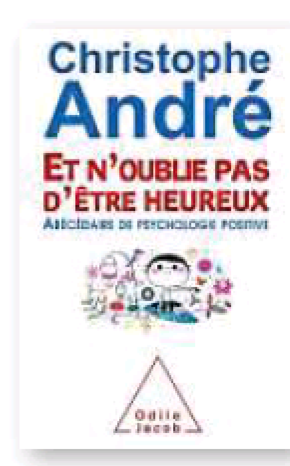
« **J**e suis venue au monde comme un cheveu sur la soupe, le jour précis où il ne fallait pas faire de vagues », résume la narratrice, qui évoque son enfance avec dérision. À commencer par sa mère, inconséquente et immature, qui confie à l'une de ses copines, en parlant de son mari : « Quand j'attendais la deuxième, pour le faire chier, je lui ai dit qu'elle n'était pas de lui. » Ces quelques mots lapidaires soulignent l'univers bancal dans lequel notre protagoniste tente de grandir. De courts chapitres, comme autant de souvenirs : la mémé bonne fée, le pépé tripoteur, la grande sœur enviée, l'école, l'isolement ou les vacances foireuses sont autant d'évocations qui dessinent le quotidien de cette jeunesse sans amour parental. Caustique, drôle, émouvante, notre héroïne présage l'adulte volontaire et battante qu'elle a décidé d'être malgré ce début de vie tordu. Une belle leçon d'optimisme. **C.S.**

Anne Carrière Éditions, 232 p., 18 €. >>>



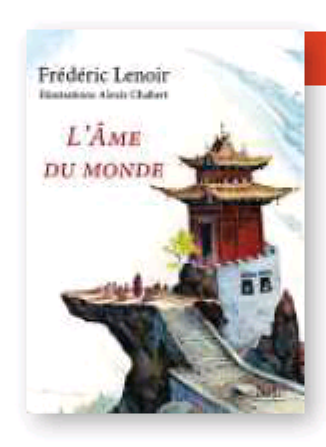
Le palmarès des livres du « moi »

CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* FÉVRIER 2014
Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.



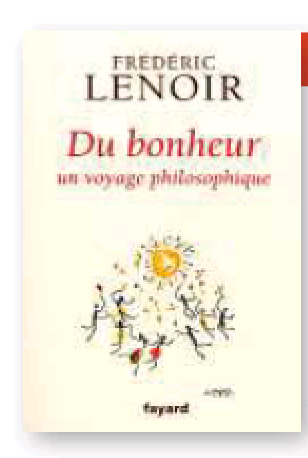
PSYCHOLOGIE

1	2	3
Et n'oublie pas d'être heureux Christophe André ODILE JACOB, 2014	**Méditer jour après jour** Christophe André L'ICONOCLASTE, 2011	**Art-thérapie, cent coloriages antistress** Collectif HACHETTE PRATIQUE, 2012



SPIRITUALITÉ

1	2	3
L'Âme du monde Frédéric Lenoir NIL, 2012	**Pierre Rhabi, semeur d'espoirs, entretiens** Olivier Le Naire ACTES SUD, 2013	**L'Âme du monde (édition illustrée)** Frédéric Lenoir et Alexis Chabert NIL, 2013



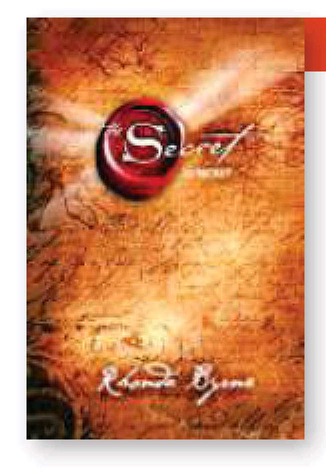
PHILOSOPHIE

1	2	3
Du bonheur, un voyage philosophique Frédéric Lenoir FAYARD, 2013	**L'Identité malheureuse** Alain Finkielkraut STOCK, 2013	**Si je n'avais plus qu'une heure à vivre** Roger-Pol Droit ODILE JACOB, 2014



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

1	2	3
Et si on arrêtait de se mentir Erwann Menthéour SOLAR ÉDITIONS, 2014	**Les Plantes du bien-être** Michel Pierre CHÊNE, 2014	**Les Clés de l'alimentation santé** Michel Lallement ÉDITIONS MOSAÏQUE-SANTÉ, 2012

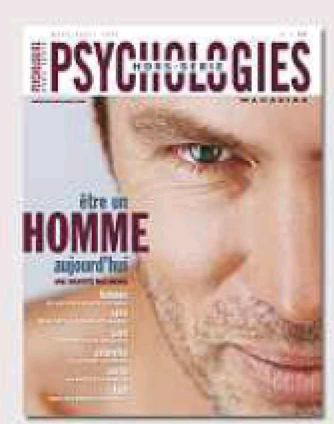


DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

1	2	3
Le Secret Rhonda Byrne UN MONDE DIFFÉRENT, 2008	**Power patate** Florence Servan-Schreiber MARABOUT, 2014	**Les mots sont des fenêtres** Marshall B. Rosenberg LA DÉCOUVERTE, 2005

DES NUMÉROS ESSENTIELS **À COLLECTIONNER !**

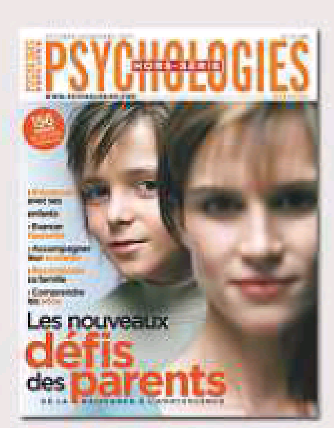
LES HORS-SÉRIES INTROUVABLES EN KIOSQUE



Hors-série n° 5
"Être un homme aujourd'hui"



Hors-série n° 9
"Retrouver le plaisir de manger"



Hors-série n° 10
"Les nouveaux défis des parents"



Hors-série n° 11
"La rencontre amoureuse"



Hors-série n° 13
"L'érotisme au féminin"



Hors-série n° 14
"Comment être un homme"



Hors-série n° 16
"50 tests & exercices pour mieux se connaître"



Hors-série n° 17
"Prenez en main votre santé"



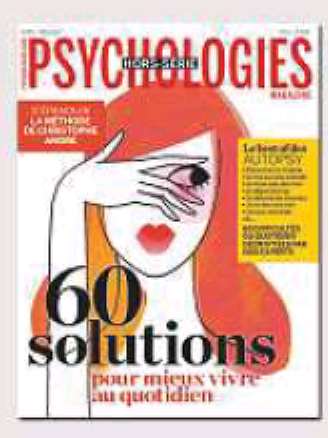
Hors-série n° 18
"50 tests & exercices pour s'épanouir"



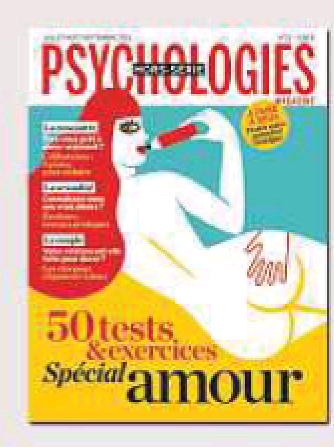
Hors-série n° 19
"Bien vivre plus longtemps"



Hors-série n° 20
"Les clés d'une sexualité épanouie"



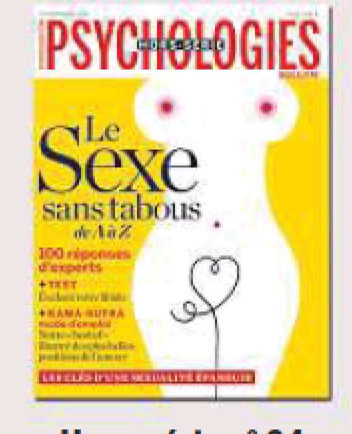
Hors-série n° 21
"60 solutions pour mieux vivre au quotidien"



Hors-série n° 22
"50 tests & exercices spécial amour"



Hors-série n° 23
"Mieux manger"



Hors-série n° 24
"Le sexe sans tabous de A à Z"

BON DE COMMANDE

A découper ou recopier sur papier libre et à renvoyer sous enveloppe affranchie à :
Psychologies Magazine - VPC - B.P. 70004 - 59718 Lille Cedex 9 339

☑ **OUI,** je commande le(s) hors-série(s) suivant(s) :
❒ 5 - ❒ 9 - ❒ 10 - ❒ 11 - ❒ 13 - ❒ 14 - ❒ 16 - ❒ 17 - ❒ 18 - ❒ 19 - ❒ 20 - ❒ 21 - ❒ 22 - ❒ 23 - ❒ 24
Au prix de 8 € par numéro* pour la France métropolitaine, soit .... numéros x 8 € = ...
Au prix de 11 € par numéro* pour la zone euro, soit .... numéros x 11 € = ...

Je règle par :
❒ Chèque bancaire à l'ordre de **Psychologies magazine**
❒ Carte bancaire N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
Date de validité |_|_|_|_|
Cryptogramme |_|_|_| *(les trois derniers chiffres au dos de votre carte bancaire dans le cadre signature)*

Date et signature obligatoires

❒ Mlle ❒ Mme ❒ M.
Nom : .... Prénom : ....
Adresse : ....
Ville : .... Code postal : |_|_|_|_|_|
Pays : ....
Date de naissance jour |_|_| mois |_|_| année |_|_|_|_|
Téléphone : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Port. : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
E-mail : .... @ ....
(❒ j'accepte que mon e-mail soit transmis à des partenaires)

Service VPC : 03 20 12 86 01.

Offre valable jusqu'au 31 mai 2014 et dans la limite des stocks disponibles. *Frais de port inclus.
Conformément à la loi « Informatique et libertés », vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Vos coordonnées peuvent être transmises à nos partenaires sauf opposition de votre part ❒. Photo non contractuelle. RCS Nanterre 326 929 528. Psychologies - 149 rue Anatole France 92534 Levallois-Perret cedex.

L'AGENDA DU MOI

PAR ERIK PIGANI

ÉVÉNEMENT

VitæLia, le premier salon du bien-être au travail

On sait que l'harmonie au travail et dans les équipes est bénéfique pour les individus et pour les groupes, mais aussi pour l'entreprise. En revanche, on connaît moins les solutions pour installer ou rétablir des conditions de travail favorables à l'épanouissement des salariés, donc de leur société. Or elles sont nombreuses ! Ce sont ces outils, techniques, méthodes et approches novatrices que l'on pourra découvrir à VitæLia, premier salon du bien-être dans l'entreprise. Ouvert à tous, cet événement, dont *Psychologies magazine* est partenaire, accueillera plus de quatre-vingts exposants et proposera des conférences sur la sérénité, la performance sociale, la santé au travail, la communication, la gestion des personnes toxiques, le bonheur, le stress, comment être soi… Elles seront données par Éric Albert, Edwige Antier, Federico Jôkô Procopio, Daniel Cohen, Michel Cymes, Muriel Hermine…

Les 27 et 28/5, à Paris. Entrée gratuite, demander le badge sur le site Internet vitaelia.fr.

COLLOQUES

L'avenir de notre bien-être

Qualifié comme « l'une des personnalités les plus inspirantes du siècle » par le *Time magazine*, l'Américain Deepak Chopra est connu pour les ponts qu'il a créés entre médecine ayurvédique, spiritualité orientale et pratiques alternatives de santé occidentale. Auteur prolifique, il est aussi l'un des grands pionniers de la méditation laïque et de ses bienfaits sur le corps autant que sur l'esprit ; pionnier aussi du mouvement intégratif, qui allie médecines douces et pratiques psychothérapeutiques ; de la médecine quantique, qui fait le lien entre la physique quantique et les processus de guérison… Pour la troisième fois en trente ans, il sera à Paris, au Grand Rex, pour une conférence exceptionnelle : « L'avenir de notre bien-être ». Il nous montrera comment, à partir de nos expériences physiques, émotionnelles et spirituelles, répondre à nos aspirations profondes et accéder à une meilleure santé, en s'appuyant sur l'« itinéraire » qu'il a créé à partir des recherches les plus récentes en médecine, conventionnelle ou alternative.

Le 19/5, à 19 h 30, à Paris. Prix : de 35 à 150 €. Billets en vente dans les billetteries de spectacles.

Participer à la transformation du monde

Notre civilisation est en pleine transformation, globale et mondiale. La phase de transition que nous traversons ne se fait pas sans difficultés puisque toute notre société et nos institutions ont été programmées dans un objectif de croissance industrielle, au détriment de l'être humain. Comment, dès lors, changer de paradigme pour aller vers plus de « vie » ? C'est la question à laquelle répondront les invités du forum « La transformation sociale et économique de notre société », organisé à Toulouse par les éditions Ariane. Il accueillera une dizaine de spécialistes de diverses disciplines : l'économiste Guibert del Marmol, le spécialiste des monnaies alternatives Philippe Derudder, l'agriculteur écologiste Philippe Desbrosses, la spécialiste en pédagogie intégrative Antonella Verdiani, la créatrice de la Télé de Lilou, Lilou Macé, mais aussi des représentants d'associations et de mouvements. Tous réfléchiront aux solutions, aux techniques et aux outils pour intégrer de nouvelles manières de vivre et de penser. Les débats seront animés par le journaliste Patrice Van Eersel.

Le 2/5, à Toulouse. Prix : 99 €. Rens. : editions-ariane.com.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

FORMATIONS

Mémoires du corps et scénario de vie

Créée par le psychiatre américain Éric Berne (1910-1970), l'analyse transactionnelle s'appuie sur l'observation de nos échanges avec notre entourage (nos « transactions »). Le but : nous donner, à partir d'une grille de lecture de nos comportements, des outils qui nous permettent, au fil du travail, de mieux nous connaître et de mieux communiquer. Pour la première fois en France, deux grands noms de l'analyse transactionnelle seront réunis le temps d'un week-end : Richard G. Erskine, directeur de formation à l'Institut de psychothérapie intégrative, qu'il a créé à New York en 1976, et auteur de *Reprendre contact avec l'enfant intérieur* (InterÉditions, 2001), et William F. Cornell, auteur de nombreux livres, qui pratique et enseigne cette méthode depuis plus de quarante ans aux États-Unis. Pour les professionnels, ils animeront une formation de deux jours résolument dans la lignée des pratiques intégratives et des nouvelles approches psychosomatiques : « Mémoires du corps et scénario de vie ». Pour le public, ils présenteront une conférence sur le même thème. Cet événement est organisé à l'IAT-Lille par l'École spécialisée en psychothérapie relationnelle et intégrative Espri-AT.

Conférence le 9/5, à 19 heures, à Lille. Prix : 45 €. Formation : les 9 et 10/5, à Lille. Prix : 495 € (conférence offerte). Rens. : institut-at.com et 03 20 40 20 99.

Hypnose et thérapies brèves

L'institut Psynapse a été fondé par Philippe et Virginie Vernois pour transmettre et diffuser les méthodes principales des thérapies brèves. Il propose des formations en hypnose éricksonienne (technicien, praticien, maître praticien), sophrologie, PNL (technicien, praticien, maître praticien), thérapie brève systémique, thérapie brève intégrative, sexothérapie, psychopraticien ; ainsi que des modules spécialisés (hypnose pour enfants, autohypnose, psychopathologie clinique, relaxologie…). Ces dernières sont orientées sur la pratique, bénéficient d'un suivi individuel et sont accompagnées d'un support de cours complet pour chaque module. Un annuaire des praticiens pour chaque discipline et des vidéos de démonstration sont disponibles sur le site Internet.

Toute l'année, à Paris, Lille, Rennes, Lyon, Strasbourg, Bordeaux et Marseille. Rens. : 09 72 26 91 25 et psynapse.fr.

En bref

Printemps de l'optimisme

Après avoir publié *Manifeste pour l'optimisme* (Plon, 2011), Thierry Saussez, conseiller en communication institutionnelle et politique, organise un forum original : « Le printemps de l'optimisme ». Cet événement, dont *Psychologies magazine* est partenaire, réunira des psychologues, philosophes, sociologues, chercheurs et médecins pour deux journées de tables rondes, animations et rencontres ouvertes à tous.

Les 16 et 17/5, à Paris. Entrée gratuite. Rens. : printempsdeloptimisme.com.

Le bonheur et l'adversité

Le bonheur nous sert parfois de paravent pour nous faire oublier problèmes et conflits quand il devrait nous aider à leur faire face. Comment ? C'est ce que le psychiatre et psychothérapeute Christophe André nous expliquera lors de la conférence « N'oublie pas d'être heureux », en s'appuyant sur les découvertes récentes de la psychologie positive. Cet événement est organisé par Les Rencontres Perspectives, à l'Espace Reuilly, à Paris.

Le 6/5, à 19 h 45, à Paris. Prix : 14 €. Rens. : rencontres-perspectives.fr.

Sophrologie

Créée à Reims par Alain Chevalier-Beaumel, l'École de sophrologie du Nord-Est (ESNE) propose une formation en quatorze week-ends répartis sur l'année. Elle organise régulièrement des « journées de sensibilisation » : informations sur le métier de sophrologue et initiation à la technique.

Prochaine journée : le 21/6, à Reims. Prix : 50 €. Rens. : 06 18 02 01 50 et esne51.info.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF


Byron Katie à Paris
Samedi 12 juillet 2014
9h30 -17h au Théâtre Bobino
Qui seriez-vous sans vos histoires ?
Se libérer de nos pensées stressantes et limitantes avec Le Travail de Byron Katie
Information et réservation sur
www.byron-katie-paris-2014.com
workthe@gmail.com / 06 87 42 06 85
Organisé par
En partenariat avec
Et avec le soutien de
THE WORK of Byron Katie
The Work France
SYNCHRONIQUE ÉDITIONS
ÊTRE
l'univers d'esther
Les Nouveaux Mondes


UNIVERSITÉ PARIS8
www.fp.univ-paris8.fr
Formez-vous au coaching à l'Université
• à partir d'octobre 2014
• 2 à 4 jours par mois
• formations de niveaux bac + 4 et bac + 5
0 820 20 51 00 • info-sfp@univ-paris8.fr


1ère École Française de Séduction
DEPUIS 1995
Soyez propriétaire de vous-même pour une vie affective et sexuelle réussie !
20 ans déjà
Atelier conférence
le samedi 5 avril et le samedi 17 mai 2014
Réservez par tél. au 06 03 24 97 73
Coach-séduction, sexothérapeute, conférencière
Paris, Londres et New-York !
01 42 61 84 45 ou 06 03 24 97 73 - www.ecoledeseduction.com

LES PETITES ANNONCES DES PSYS

BRETAGNE

LORIENT - VANNES - 06 12 17 48 71
Cabinet Marthé Couchevellou
Psychothérapeute Sophrothérapeute
Gestion Stress. Coaching dirigeants.
Profil perso/prof. - Bilan parcours.

ILE DE FRANCE

PARIS 1ER - 06 06 51 26 59
Francine Alladayé
Analyste Psycho-Organique
Thérapie Psycho Corporelle
Adultes, séance individuelle et groupe.

PARIS 1ER - 06 33 93 86 06
Valérie Hervo
Psychothérapie - Sexothérapie.
Analyse psycho-organique et
Thérapie psycho corporelle. Dév. Perso
Adolescents - Adultes - Couples
Estime de soi, gestion des émotions, stress, harcèlement, maltraitance. Pbs affectifs, difficultés relationnelles, pbs couple.

PARIS 2E ET 19E - 06 21 66 31 38
Philippe Esnault
Psycho-Analyste. Thérapies brèves
Diff. perso ou pro, couple, éjac. précoce

PARIS 6E ET MONTGERON (91)
Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro. Analytique jungien. Confiance en soi, diff. relation., conflits, pbs couple, sommeil, stress, gestion émotions, prépa. examens

PARIS 8E - 06 88 61 24 03
Isabelle Besombes
Thérapies brèves et dév. personnel.
Le pouvoir créateur de la pensée !
therapies-breves-paris.fr

PARIS 9E ET NEUILLY (92)
Jill Hanon - 06 03 85 93 53
Psychanalyste - Psychologue
Hypnothérapeute : boulimie, anorexie, analgésie, insomnie, sevrage tabac.
Skype. Anglais-espagnol

PARIS 10E - 01 40 39 98 80
Institut Gregory Bateson
Centre de Thérapie Brève
Consultations - Formation - Recherche
132, rue La Fayette - www.igb-mri.com

PARIS 18E - 06 14 12 81 85
Andréa Manuguerra
Hypnose Humaniste et Ericksonnienne.
Th. Brèves. Adultes, cples, enfts. Confiance en soi, DP, gestion émotions, tabac, poids...
www.hypnotherapeute-coach.fr

PARIS - V/DOM - 06 60 43 09 45
Frédérique Dufay
Besoin d'un déclic, d'harmonie, de changement : thérapies brèves, coaching perso et pro pour évoluer !

BOULOGNE (92) OU V/DOM. PARIS
Nina Caurier - 06 60 67 73 68
Stress ? Déprime ? Fatigue ? Maux de dos ? Zen Shiatsu, Réflexologie, Relaxation cranienne, Respiration. Ecoute Sophro Hypnose : Bien-être anti-stress assuré.

RHÔNE-ALPES

LYON 2E ET SAINT-ETIENNE
Joel Pétrique - 06 09 76 07 71
Corinne Le Bouhellec - 06 24 31 47 92
Psychothérapie sexothérapie, indiv. Cples.

PRATICIENS SANTÉ

● **SARAH LABRY : NATUROPATHE - PARIS**
Bilan de vitalité et conseils d'hygiène de vie et de rééquilibre alimentaire. Apprendre à gérer votre capital santé ! Stress, sommeil...
www.naturheart.fr - 01.58.04.27.50

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

● **MASSAGE CRÉATIF À L'HUILE**
et bols. A votre écoute avec éthique prof. Pour vous ressourcer et vous reconnecter à vous-même. Paris et IDF - 06.59.69.16.76
http://Parismassageadomicile.com

● **JOURNÉE MONDIALE DE BIODANZA**
19 avril 2014, Paris - Sessions pour débutants et pratiquants adultes, enfants, familles.
www.biodanza-france.com

● **COMMENT RETROUVER VOTRE ÉLAN VITAL !**
avec l'Analyse Psycho-Organique
Stage : 14-15/06/2014, à Paris 1er
animé par Francine Alladayé et Valérie Hervo
www.valeriehervo.com - 06.33.93.86.06

● **ET VOUS, VOTRE SOI (E)**
Vous l'entretenez comment ? Lavage à la main ou à la machine ? Atelier ludique pour cultiver et déployer votre Estime de Soi, 12-13 et/ou 26-27 avril, à Montreuil (94). Rens. : 06.31.93.38.40
www.vitalite3J.com

ECRITURE

Vous écrivez ?
Les Editions Amalthée recherchent de nouveaux auteurs
Envoyez vos manuscrits :
Editions Amalthée
2 rue Crucy
44005 Nantes cedex 1
Tél. **02 40 75 60 78**
www.editions-amalthee.com

L'ÉCOLE D'ÉCRIVAINS
Cours d'écriture littéraire par corresp.
Travail s/manuscrits. 83, r. des Couronnes
75020 Paris. Tél./Fax : 01.47.97.69.83
ecrivain@club-internet.fr



BONNE NOUVELLE !
ÉCRIRE, ÇA S'APPREND.
www.aleph-ecriture.fr
01 46 34 24 27
15 VILLES EN FRANCE

MISE EN RELATION

POINT RENCONTRES MAGAZINE
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc. gratuite ttes régions sous pli discret :
0800.02.88.02 - Appel gratuit

● **BING ! RENCONTRES H/F AMICALES**
ou amoureuses, dans votre région, 24h/24 au 08.92.39.11.12 (0,34€/mn)
ou sur www.bing.tm.fr

MARIDA
Une Equipe, une Expérience certaine, des Rencontres Sélectives Nationales, Internationales, des Loisirs Choisis.
Tél. : 06.99.94.19.44 - www.marie-da.com

● **HME. CONSULTANT INDÉPENDANT, GRAND,**
tb. moral., phys., prévenant, aimant ski, golf, musique... renc. Fme.35/45 «pour partager ttes les joies de la vie»...
Marie d'a - 06.99.94.19.44

● **JOLIE FME, CHARGÉE DE COMMUNICATION**
retraitée, gracieuse et raffinée, aimant sophrologie, danse, golf, gym... renc. Hme. 65/70 «sincère»...
Marie d'a - 06.99.94.19.44

● **JOLIE FME, DIRECTRICE MARK. & COM.,**
regard profond, élégante, aimt équitation, tennis, ski, architecture... renc. Hme. 45/55 «ayt le sens des valeurs humaines»
Marie d'a - 06.99.94.19.44

● **HME. RETRAITÉ INGÉNIEUR BTP, GRAND,**
sérieux, le charme des tempes argentées, aimt. judo, marche, tennis...renc Fme 60/75 «souhaitant relation de qualité»
Marie d'a - 06.99.94.19.44

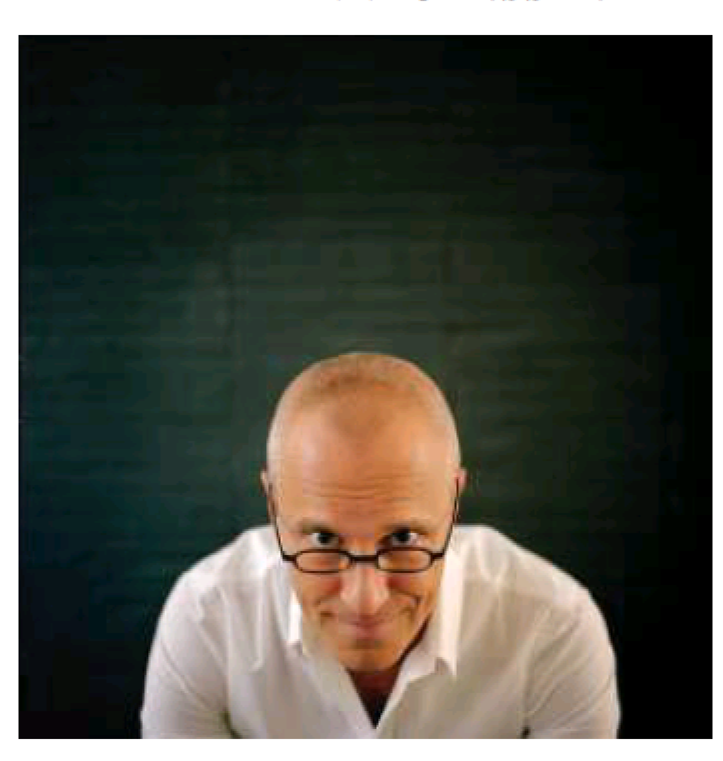
FAITES DES RENCONTRES SÉRIEUSES
dans votre région, avec Personnes Libres, classées selon âge et département.
Demandez la doc. gratuite : «AFFINIS»
Envoi discret, sans engagement.
Tél. 0820.390.200 - www.affinis.fr

Psychologies magazine
335 863 exemplaires chaque mois
2 568 000 lecteurs dont 1 835 000 femmes
•
www.psychologies.com
1 199 000 visiteurs uniques et
13 404 000 pages vues chaque mois

CORPS & ESPRIT

CHER CONFRÈRE, *L'EFFET PLACEBO* N'EXPLIQUE PAS TOUT

PAR THIERRY JANSSEN



Thierry Janssen, chirurgien devenu psychothérapeute, nous invite, dans ses chroniques, à penser autrement pour se soigner différemment. Derniers ouvrages parus : Le Défi positif *et* Confidences d'un homme en quête de cohérence *(Pocket, 2013 et 2014).*

Lorsque, en 1998, j'ai mis un terme à ma carrière de chirurgien, je me suis intéressé à des médecines qualifiées de « non conventionnelles », souvent moins scientifiques, plus empiriques, issues de traditions millénaires et faisant partie du patrimoine thérapeutique de l'humanité au même titre que la médecine dite « conventionnelle ». J'ai découvert alors le fossé qui existait entre ces cultures différentes. D'un côté, les tenants de la médecine scientifique niaient l'efficacité des approches non conventionnelles, sous prétexte qu'elle n'était pas prouvée et expliquée selon les critères de la science. De l'autre, les adeptes des médecines non conventionnelles avaient tendance à rejeter en bloc les acquis de la modernité avec un manque de nuances qui me paraissait tout aussi regrettable. Cela m'a motivé à publier *La Solution intérieure, vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*[1]. L'idée était de traduire dans le langage rationnel de la science les belles intuitions des autres médecines, afin que celles-ci ne soient plus considérées comme « parallèles » mais qu'elles puissent, au contraire, converger au sein d'une « médecine intégrative », qui réunirait le meilleur de chaque approche thérapeutique au service des malades.

Depuis la parution de ce livre, en 2006, la situation a évolué dans le sens de cette intégration. Cependant, tous les esprits ne sont pas aussi ouverts qu'on pourrait l'espérer. C'est ainsi qu'il y a quelques jours j'ai été confronté à un confrère chirurgien qui raillait mon intérêt pour l'acupuncture. L'homme considérait que soigner avec des aiguilles relevait de la charlatanerie et que, même si cela aboutit parfois à des résultats positifs, ceux-ci sont provoqués par un effet de suggestion – le fameux effet placebo. Je lui ai répondu que la croyance en l'efficacité d'un traitement influence le résultat de toutes les pratiques médicales. Il a alors affiché l'air réjoui de ceux qui sont convaincus d'avoir marqué un point. J'ai aussitôt ajouté que l'effet placebo n'explique pas tout. À l'université de Californie, par exemple, la stimulation d'un point d'acupuncture destiné à traiter des problèmes oculaires a entraîné une activation de l'aire visuelle du cerveau. À l'université de Hong Kong, la stimulation d'un point censé résoudre des problèmes de langage a provoqué l'activation des aires cérébrales responsables de la parole. Et à Harvard, l'implantation d'une aiguille d'acupuncture au niveau d'un point utilisé pour traiter les nausées a activé les aires du cervelet impliquées dans l'apparition de nausées. Or il n'existe aucune connexion nerveuse ou vasculaire entre les points stimulés et les aires cérébrales activées. Loin de nier la véracité de ces observations, certains chercheurs émettent l'hypothèse d'une transmission de l'information à travers le réseau des fibres conjonctives qui relient tous les éléments du corps – un circuit de l'information qui serait apparu, au cours de l'évolution, bien avant les systèmes vasculaire et nerveux. Je me suis donc permis de faire remarquer à mon confrère qu'une démarche scientifique digne de ce nom consiste à observer des faits, à émettre des hypothèses si les théories existantes n'y apportent pas d'explication satisfaisante et, finalement, à inventer des outils pour vérifier ces hypothèses avant de les accepter comme de nouvelles théories. Sans rancune, je l'ai encouragé à garder l'esprit ouvert. Grand ouvert !

1. Pocket, 2011.

ED ALCOCK



LA PEAU IDÉALE
N'EST PLUS UN RÊVE.
IDÉALIA
GRAIN DE PEAU AFFINÉ
TEINT UNIFORME
RIDES LISSÉES
LE SOIN TRANSFORMATEUR DE LA QUALITÉ DE LA PEAU.
EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE.
ET POUR UN REGARD IDÉAL EN UN SEUL GESTE,
NOUVEAU IDÉALIA YEUX.
EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE
WWW.VICHY.FR
VICHY
IDÉALIA
YEUX
Idéaliseur
regard
VICHY
LABORATOIRES
IDÉALIA
NOUVEAU
IDÉALISEUR
REGARD
MAINTENANT JE PEUX
CORRIGER (mes défauts)
CAPTURER (la lumière)
EMBELLIR (ma journée !)
VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES
PEAUX SENSIBLES
SANS PARABEN
EAU THERMALE DE VICHY